


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

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета психологии

 Д.Ю. Баланев

«22» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Технологии стрессменеджмента

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
«Когнитивная психология и технологии»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Магистр

Год приема

2023


Код дисциплины в учебном плане: К.М.02.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 Д.Ю. Баланев

Председатель УМК

 Э.А. Щеглова

Томск – 2023

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-5 - Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;

- ОПК-7 - Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-5.1 Применяет теоретические знания при разработке программ в области оказания психологической помощи (развитие, коррекция, реабилитация) отдельным лицам, группам и (или) организациям, оказавшимся (или пережившим) в сложных, экстремальных, кризисных жизненных ситуациях;

ИОПК-5.2 Владеет навыками развития, коррекции и реабилитации психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

ИОПК-7.1 Создает программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека;

ИОПК-7.2 Владеет навыками реализации программ психологической профилактики с различными категориями населения с целью повышения психологической культуры, а также эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями, сохранения психического и физического здоровья.

2. Задачи освоения дисциплины

- Знать мотивационные и информационные основания самоменеджмента стресса в сложных, кризисных жизненных ситуациях;

- Знать механизмы развития стрессовых симптомов и состояний с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития для разработки программ коррекции и реабилитации;

- Владеть навыками развития, коррекции и реабилитации стрессовых симптомов и состояний с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития;

- Уметь применять теоретические знания при разработке программ в области оказания психологической помощи отдельным лицам, группам, оказавшимся (или пережившим) в сложных, кризисных жизненных ситуациях;

- Владеть навыками реализации программ психологической профилактики с различными категориями населения с целью эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями, сохранения психического и физического здоровья

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Семестр 1, 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:

– лекции: 6 ч.;

– практические занятия: 36 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Тема 1. Проблема стресса как междисциплинарного объекта исследования. Мотивационные и информационные основания самоменеджмента стресса в кризисных ситуациях.

Краткое содержание темы. Понятие стресса, механизмы возникновения, факторы влияющие на стресс. Мотивационные и информационные основания самоменеджмента стресса в кризисных ситуациях.

Тема 2. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний

Краткое содержание темы. Диагностические методики, выявляющие стрессовое состояние. Самодиагностика по предложенным методикам.

Тема 3. Профессиональный стресс. Синдром эмоционального выгорания.

Краткое содержание темы. Теории профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания, стадии выгорания, диагностика выгорания. Синдром хронической усталости.

Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости

Краткое содержание темы. Ресурсное состояние во время стресса. Виды ресурсов. Жизнестойкость.

Тема 5. Стратегии совладания со стрессовыми состояниями

Краткое содержание темы. Подходы к изучению копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий. Самодиагностика копинг-стратегий.

Тема 6. Механизмы саморегуляции в стрессовых ситуациях. Техники и приемы саморегуляции

Краткое содержание темы. Подходы к изучению регуляции эмоций. Механизмы саморегуляции. Основные приемы и техники саморегуляции

Тема 7. Когнитивная переоценка. Техники позитивного мышления

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

Тема 8. Тайм-менеджмент

Краткое содержание темы. Техники и приемы управление временем. Целеобразование

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, тестов по материалу, выполнения домашних заданий, выполнения творческих заданий, подготовки докладов и фиксируется в форме контрольной точки один раз в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет магистрант получает в результате выполнения заданий текущего контроля, разработки итогового проекта по стрессменеджменту (тема на выбор), выполнения итогового тестового задания. По итогам выполнения всех практических работ и тестовых заданий обучающиеся получают баллы, которые учитываются при получении зачета. Для каждого задания определены (и доводятся до сведения обучающихся) сроки выполнения и критерии оценивания. Задания оцениваются в рейтинговой системе по 5-бальной шкале. По каждому заданию текущего контроля 3 и более рейтинговых балла соответствуют зачету, менее 3 рейтинговых балла — незачет. Для получения зачета в промежуточной аттестации магистрант должен по всем заданиям иметь зачет.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=28706>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы магистрантов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

- а) основная литература:
 1. 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>
 2. Сапольски Р. М. Психология стресса / Роберт Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. - 3-е изд.. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. - 480 с. База данных: Электронный каталог - НБ ТГУ.
 3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2006. - 255 с.: граф. - (Учебное пособие)
- б) дополнительная литература:
 1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса : в 4 ч. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 126 с.
 2. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. Москва : Проспект , 2015. - 219 с.
 3. 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.
 4. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 : Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–123.
 5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

6. 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>

7. 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>.

8. 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>.

9. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7 изд. – Спб. : Питер, 2002. – 496 с.

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

11. Крюкова Т. Л. Психология преодоления / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Изд-во КГУ. – 2004.

12. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова. – М., 2009.

13. Леонова А.Б. Комплексная методология профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. – 2004. – №2. – С. 76–85.

14. 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.

15. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.

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

17. 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.

18. Розен М. Розен-метод: Движение и работа с телом / М. Розен, С. Бреннер. – М. : Психотерапия. – 2010. – 160 с.

19. 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.

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

21. Свияш А. Улыбнитесь, пока не поздно! Позитивная психология для повседневной жизни / А. Свияш, Ю. Свияш. – М., 2003.

22. Шарма Р. Найди свою судьбу с монахом, который продал свой «Феррари». Перев. с англ. / Р. Шарма. – М. : София, 2008. – 336 с.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-56163 от 15.11.2013; Свидетельство о государственной регистрации № 2014621504 от 29.10.14;

2. Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ. Свидетельство о государственной регистрации № 2016620942 от 13.07.2016.

3. eLIBRARY. Доступ с компьютеров сети ТГУ без пароля (договор № SU 7705 от 29 июня 2020 года)
4. Электронная библиотека диссертаций (РГБ) <http://diss.rsl.ru/> (договор № 8008 от 17 июля 2020 года)
5. Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru/>
6. Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: www.medpsy.ru
7. Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека – online» www.biblioclub.ru
9. Сайт факультета психологии МГУ - <http://www.flogiston.ru/>
10. Статьи по различным отраслям психологии, описание - <http://www.azps.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 OneNote, 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

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.
 Аудитории для проведения практических занятий, 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.

15. Информация о разработчиках

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