

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
Д.Ю. Баланев  
«12» июня 20 23 г.



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

**2023**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.01.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

М.А. Подойницина

Председатель УМК

Э.А. Щеглова

Томск – 2023

## **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 управление 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.

## **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.

Примерный перечень тестовых заданий

1. Стресс начинается со стадии
  - а) адаптации;
  - б) тревоги;
  - в) резистентности;
  - г) истощения.
2. Способствует переходу стресса в дистресс
  - а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее.
3. Способствует переходу стресса в эустресс
  - а) чрезмерная сила стресса;
  - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г) недостаток нужной информации.
4. У биологического и психологического стресса общее
  - а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

- г) «размытые» временные рамки.
5. Примером «психологического» стресса является
- а) воспалительная реакция после ожога;
  - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г) травма, связанная с падением.
6. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
- а) тревоги;
  - б) адаптации;
  - в) истощения;
  - г) на любой из перечисленных.
7. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
  - б) слабый и длительный;
  - в) сильный и короткий.
8. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
  - б) характер человека;
  - в) направленность психики;
  - г) характер протекания беременности у матери.
9. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
  - б) родительские сценарии;
  - в) условия труда;
  - г) прогноз будущего.
10. Что НЕ относится к социальным факторам, влияющим на развитие стресса
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) общественный статус;
  - в) условия труда;
  - г) установки и ценности человека.

#### Итоговый проект по курсу

Разработать индивидуальный проект по темам (на выбор):

- Стрессменеджмент для выпускников вузов
  - Стрессменеджмент для педагогов
  - Стрессменеджмент для управленцев
  - Стрессменеджмент для предпринимателей
  - Стрессменеджмент для сотрудников организаций
  - Стрессменеджмент для студентов
  - Стрессменеджмент для представителей "опасных" профессий (пожарники, МЧС, ОВД..)
  - Профилактика дистрессов у кардиобольных
  - Профилактика экзаменационного стресса
  - Стрессменеджмент для лиц работающих и проживающих в условиях риска
  - техногенно-экологической угрозы
  - Стрессменеджмент для мигрантов
  - По собственному выбору
- Представить в виде презентации. Файл проекта внести в базу moodle.  
Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «незачтено».

Для промежуточной аттестации необходимо выполнить все практические задания для самостоятельной работы, итоговый проект по курсу и тестовые задания

Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Показатели для определения результатов обучения	Уровень сформированности компетенции, соответствующий им рейтинговый балл				
	1	2	3	4	5
Содержание сообщений и докладов	Отсутствие	Фрагментарные не структурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	Общие, но не структурированные данные в узком поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, ограниченность библиографии	Чувствительность к контексту и проблематике темы реферата, точность применяемых в реферате дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, активность и самостоятельность библиографического поиска.	Чувствительность к контексту и проблематике темы; точность применяемых в устном ответе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, чувствительность к проблематике репрезентации предмета в иных контекстах социальных отношений, активность и самостоятельность библиографического поиска. Умение аргументировано управлять дискуссией по теме реферата
Выполнение тестовых заданий	Отсутствие знаний	30% верных ответов	30%-50% верных ответов	60%-80% верных ответов	90%-100% верных ответов
Выполнение творческих заданий	Отсутствие знаний	Фрагментарные не структурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	Общие, но не структурированные данные в узком поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, нет связи с теоретической основой.	Чувствительность к контексту и проблематике темы задания, но не достаточно структурирован ответ.	Проявляется творческий подход к выполнению практических заданий, решение четко, последовательно аргументировано и структурировано, прослеживается взаимосвязь теории и практики.

Итоговый проект	Отсутствие проекта.	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие разрознены не соответствуют контексту проблемы	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов психологической помощи	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, методы обоснованы, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.	Проект характеризуется новизной, обеспечен профессионально грамотно изложенным научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, профессионально грамотно, четко и понятно сформулированы, методы обоснованы, содержание проекта носит творческий характер, проект характеризуется целостностью, подробным содержанием, возможностью отслеживания эффектов и может рекомендоваться для практической реализации.
-----------------	---------------------	---	---	---	--

По каждому заданию текущего контроля 3 и более рейтинговых балла соответствуют зачету, менее 3 рейтинговых балла — незачет. Для получения зачета в промежуточной аттестации студент 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=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/2CBB70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9>.

б) дополнительная литература:

– Акимова 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 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 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.