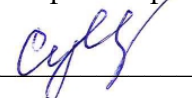


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Философский факультет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан философского факультета



Е.В. Сухушина

« 02 » марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Стресс и работа с ним**

по направлению подготовки

**39.03.01 Социология**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Социология»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

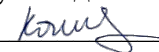
Год приема

**2021**

Код дисциплины в учебном плане Б1.В.ДВ.08.01


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП



В.В. Кашпур

Председатель УМК



Т.В. Фаненштиль

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

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.

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.

ИУК-6.3 Реализует траекторию своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Сформировать знание механизмов развития стрессовых симптомов и состояний с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, средовых условий, наличия физических и психических ресурсов и ограничений, поставленных задач.

- Сформировать умение распределять время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач с учетом стадий и психофизиологических механизмов реализации стрессовой реакции.

- Сформировать умение планировать перспективные цели собственной деятельности в рамках имеющихся условий и ограничений с учетом возможностей предупреждения развития негативных последствий стресса (конструктивных стратегий управления стрессом).

- Сформировать навык применения методов и технологий стресс-менеджмента при реализации траекторий своего развития с учетом имеющихся средовых условий, наличия физических и психических ресурсов и ограничений, поставленных задач.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части Б1.В.ДВ образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

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

Семестр 7, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Психология».

## **6. Язык реализации**

Русский язык.

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– практические занятия: 30 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

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

Тема 1. Стресс: научное понимание, история изучения.

Актуальность проблемы стресса. Переход от обыденного понимания к научному. Варианты понятия стресс. Теории стресса.

Тема 2. Концепция Г. Селье «Общий адаптационный синдром», стадии стресса.

Понятие стресс (согласно концепции Г. Селье). Описание трех стадий стресса: тревоги, сопротивления, истощения, и возможностей их применения в анализе отдельных жизненных событий человека и всей траектории жизнедеятельности.

Тема 3. Признаки стресса. Методики для психодиагностики стресса.

4 группы признаков (симптомов) стресса: физиологические, когнитивные / интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие / социальные. Диагностические методики, выявляющие стрессовое состояние. Самодиагностика по предложенным методикам. Гендерные и возрастные особенности в переживании стресса.

Тема 4. Виды и формы стресса. Влияние характеристик стресса на уровень стресса.

Биологический и психологический стресс. Острые стрессовые реакции, посттравматический стресс. Кратковременный и долговременный стресс. Спортивный, студенческий стресс. Дистресс, эустресс. Факторы перехода в дистресс и эустресс. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (продолжительность, интенсивность, стрессоустойчивость)

Тема 5. Причины и влияющие факторы. Физические и психические ресурсы в проблеме стресса.

Объективные причины возникновения стресса. Субъективные факторы в возникновении стресса. Личностные факторы, влияющие на возникновение и переживания стресса. Типы личности А и Б. Физические и психические ресурсы человека, способствующие предупреждению развития негативных последствий стресса.

Тема 6. Психофизиологические механизмы стресса. Влияние стресса на возникновение психосоматических и психических расстройств.

«Как стресс приобрел дурную репутацию?». Пути стрессовой реакции. Структуры мозга, органы, системы органов, гормоны (адреналин, норадреналин, кортизол, альдостерон, тироксин, окситоцин, вазопрессин), участвующие в реализации стрессовой реакции. Действия симпатической и парасимпатической нервной системы. Влияние стресса на возникновение психосоматических и психических расстройств (гипертония, заболевания сердца, нейродермиты, бронхиальная астма, онкологические заболевания, язвы ЖКТ, невротические расстройства, депрессия).

Тема 7. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

Теории профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания, стадии выгорания, диагностика выгорания. Распространённость, причины синдрома выгорания. Синдром хронической усталости.

Тема 8. Острые стрессовые реакции. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Острые стрессовые реакции: бред, галлюцинации; плач; истерика; нервная дрожь; страх; двигательное возбуждение; агрессия; ступор; апатия. Панические атаки. Стокгольмский синдром. История изучения ПТСР. Диагностические критерии ПТСР по DSM. Посттравматические стрессовые реакции, состояния, изменения личности. Приемы психологической помощи при ПТСР.

Тема 9. Совладающее поведение.

Подходы к изучению копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий. Конструктивные и неконструктивные (адаптивные, неадаптивные) стратегии управления стрессом. Самодиагностика копинг-стратегий. Самоанализ преобладающих стратегий совладания.

Тема 10. Методов профилактики стресса и оптимизации состояния человека при выстраивании траектории своего развития.

Классификация методов нейтрализации стресса. Стресс-менеджмент. Методы опосредованного воздействия на состояние человека. Методы внешнего воздействия на состояние человека при стрессе. Методы активного изменения состояния человека при стрессе.

Тема 11. Методы опосредованного воздействия на состояние человека при стрессе.

Подробное описание и примеры методов, направленных на устранение причин развития негативных состояний (условия среды).

Тема 12. Методы «внешнего» воздействия на состояние человека при стрессе.

Биохимические методы снятия стресса: употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапия. Цветотерапия. Музыкаотерапия. Библиотерапия. Рефлексотерапия. Нормализация питания. Массаж, сауна, баня, контрастный душ, закаливающие процедуры.

Тема 13. Методы активного изменения состояния человека при стрессе.

Основные положения позитивной психологии. Аутогенная тренировка. Нервно-мышечная релаксация. Идеомоторная тренировка. БОС-терапия. Визуализация и сенсорная репродукция образов. Медитация, дыхательные техники. Личная терапия и тренинги. Систематическая десенсибилизация. Переключение и концентрация внимания. Специализированная гимнастика и физическая активность. Работа с болью и тревогой, нарушениями сна при стрессе.

Тема 14. Стрессогенные стили мышления, методы изменения мышления, способствующие совладанию со стрессом при планировании перспективных целей деятельности.

Иррациональные убеждения (стрессогенные стили мышления, когнитивные ошибки): черно-белое мышление, чрезмерные обобщения, катастрофизация, субъективизация, чрезмерный пессимизм, отрицание реальности, чрезмерная требовательность, осуждения и ярлыки, гедонистическое мышление, вязкое мышление, чтение мыслей, сравнение себя с другим. Техники и приемы позитивного мышления. Техники когнитивно-поведенческой психологии в работе с иррациональными убеждениями (стрессогенными стилями мышления). Журнал дисфункциональных мыслей. Техники рациональной психотерапии.

Тема 15. Антистрессовый образ жизни.

Понятие антистрессового образа жизни. Антистрессовый образ жизни в профилактике стресса и стресс-менеджменте. Составление индивидуального плана-схемы антистрессового образа жизни, способы его реализации в реальной жизни человека. Применения методов и технологий стресс-менеджмента при реализации траекторий своего развития с учетом имеющихся средовых условий, наличия физических и психических ресурсов и ограничений, поставленных задач.

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

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости практических занятий, докладов-презентаций, анализа письменных работ (контрольные работы), проектных работ и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, а также учитывается в промежуточной аттестации (по всем пунктам текущего контроля студент должен получить «зачтено»).

Критерии оценивания для текущей аттестации и типовые задания представлены в фонде оценочных материалов. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социологии.

## **10. Порядок проведения промежуточной аттестации**

### **Промежуточная аттестация:**

**Зачет в седьмом семестре** состоит их двух частей: письменной и устной формы. Письменная форма предполагает выполнения теста. Устная форма предполагает устный ответ – решение практических задач.

Тест по итогам курса (первая часть), направленный оценку уровня сформированности ИУК-6.2

Вторая (устная) часть представляет ответ на один вопрос – решение практической задачи (проверяет навыки применения методов и технологий стресс-менеджмента при реализации траекторий своего развития с учетом имеющихся средовых условий, наличия физических и психических ресурсов и ограничений, поставленных задач – ИУК-6.3).

Итоговая оценка определяется на основе результатов текущего контроля и промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено» студенту необходимо по всем заданиям и видам работ получить «зачтено». Наличие хотя бы одной оценки «не зачтено» и требует от студента доработки того задания (тех заданий), по которым получена данная оценка.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации и типовые задания представлены в фонде оценочных материалов. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социологии.

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

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=20508>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в виде Фонда оценочных материалов.

в) План практических занятий по дисциплине представлен в фонде оценочных материалов.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов размещены в ЭОИС НИ ТГУ.

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

### **а) основная литература:**

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/492461>. URL: <https://urait.ru/book/cover/DE56F56F-A306-4E63-83D5-717DD4481B19>

2. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов / Водопьянова Н. Е. - Москва : Юрайт, 2022. - 283 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/492275>. URL: <https://urait.ru/book/cover/284F668E-EB43-435D-8C8C-2E7436C76972>

3. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : Учебник и практикум для вузов / Кадыров Р. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 644 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496121>. URL: <https://urait.ru/book/cover/AD7D4517-5777-4009-951D-F04FE773D7C9>

4. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов / Караяни А. Г. - Москва : Юрайт, 2022. - 145 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496424>. URL: <https://urait.ru/book/cover/7CC59D50-5B7E-4589-9DDA-A2104C50DA78>

5. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова.. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с - ( Высшее образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

6. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/490083>. URL: <https://urait.ru/book/cover/5357D205-206F-4F3A-81E6-15B5CD2D78C8>

б) дополнительная литература:

1. Александров А. А. Аутотренинг : [аутогенная тренировка, медитация, релаксация, самогипноз] / Артур Александров. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. - 238, [1] с.: табл. - (Серия "Практическая психология")

2. Анцупов А. Как избавиться от стресса : монография / Анцупов А.Я. - Москва : Проспект, 2019. - 224 с. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392297122.html>

3. Бабурин С. Психология пенитенциарного стресса и адаптации : Учебное пособие / Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний. - Вологда : федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2016. - 315 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=87598>. URL: <https://znanium.com/cover/0898/898473.jpg>

4. 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.: ил., табл.. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000652776>

5. Водопьянова Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : Учебное пособие для вузов / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/492274>. URL: <https://urait.ru/book/cover/6EF647F8-1862-4B1E-8737-3271537A8849>

6. Воронцова М. В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : Учебное пособие Для СПО / под ред. Воронцовой М.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 244 с. - (Профессиональное образование). URL: <https://urait.ru/bcode/497441>. URL: <https://urait.ru/book/cover/EE275258-0F27-4E03-A93D-BB892D6F95AE>

7. Гиссен Л. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. - Москва : Издательство Спорт, 2022. - 200 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/116353.html>

8. Дереча В. А. Психогенные переживания и расстройства : Учебное пособие для вузов / Дереча В. А., Дереча Г. И. - Москва : Юрайт, 2022. - 195 с. - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/497305>. URL: <https://urait.ru/book/cover/EE012A2E-9FAE-4890-9449-69000F1D5EF6>

9. Зинченко Е. В. Психологические аспекты стресса : Учебное пособие. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2017. - 91 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=330870>. URL: <https://znanium.com/cover/0999/999626.jpg>
10. Корягина Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : Учебник и практикум для вузов / Корягина Н. А. - Москва : Юрайт, 2022. - 225 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/494962>. URL: <https://urait.ru/book/cover/C3AEF14C-EFD1-4F51-A034-043C147CD101>
11. Красило А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : Учебное пособие для вузов / Красило А. И. - Москва : Юрайт, 2022. - 213 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/482218>. URL: <https://urait.ru/book/cover/A4180990-0900-48CE-A36B-D0A958EDB68C>
12. Либина А. В. Психология совладания : Учебное пособие для вузов / Либина А. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 318 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/495859>. URL: <https://urait.ru/book/cover/19BA1350-A7C3-45C8-A43F-9447518AF831>
13. Либина А. В. Совладающий интеллект : Практическое пособие / Либина А. В.. - Москва : Юрайт, 2022. - 318 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/495919>. URL: <https://urait.ru/book/cover/A0B07C6B-5028-4213-8AC5-F1564A99E2A9>
14. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг : педагоги, психологи, родители / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. - Санкт-Петербург : Речь, 2013. - 224 с.: ил. - (Психологический тренинг)
15. Мюнхгаузен М. Ф. Принцип Мюнхгаузена, или Вытащи себя сам! / Марко фон Мюнхгаузен ; [пер. с нем. Н. Фрейман]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. - 171 с.: ил. - (Сам себе психолог).
16. Нестерова О. В. Управление стрессами : Учебное пособие. - Москва : Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. - 320 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=249107>. URL: <https://znanium.com/cover/0451/451386.jpg>
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"] / М. А. Одинцова. - Москва : Флинта [и др.], 2015. - 290 с. - (Библиотека психолога)
18. Петрова Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. - Москва : Академия, 2010. - 124, [3] с.: ил., табл. - (Психолог родителям)
19. Психология экстремальных ситуаций : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. Н. Гуренкова, И. Н. Елисеева, Т. Ю. Кузнецова и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; М-во Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Центр экстренной психологической помощи. - Москва : Смысл, 2009. - 319 с.: ил., табл.
20. Психология экстремальных ситуаций : учебник для вузов / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 271 с.: ил., табл. - (Учебник для вузов)
21. Решетников М. М. Аутогенная тренировка : Практическое пособие / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/493944>. URL: <https://urait.ru/book/cover/CB265C70-400F-47F4-8652-9E3E65C700EF>

22. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : Учебное пособие для вузов / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493470>. URL: <https://urait.ru/book/cover/65DC217D-FB9F-47AB-B866-E34CFF4F5DD0>

23. 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.: ил. - (Серия "Мастера психологии")

24. Щербатых Ю. В. Стресс и счастье на одну букву / Ю. В. Щербатых. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 250, [1] с.: ил., табл. - (Психологические этюды)

в) ресурсы сети Интернет:

1. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Электронная библиотека диссертаций (РГБ) <http://diss.rsl.ru/> (договор № 8008 от 17 июля 2020 года)

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

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

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

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

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

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

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

9. Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>

10. Интернет-служба Экстренной Психологической помощи МЧС России <https://psi.mchs.gov.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**

Аудитории для проведения практических занятий с мультимедийным оборудованием, 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**

Терехина Ольга Владимировна, канд. психол. наук, Факультет психологии, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования