

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

Факультет психологии



УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета психологии

Д. Ю. Баланев

«15» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины  
Психология стресса

по направлению подготовки  
**37.03.01 «Психология»**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Психолог в социальных практиках»**

Форма обучения  
**Очно-заочная**


Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2022**


Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.04.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

 О. В. Лукьянов

Председатель УМК

 Э. А. Щеглова

## **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.

ПК – 4 - Способен оказывать психологическую помощь и организовывать психологическое сопровождение социальных групп и отдельных лиц, оказавшихся в кризисных ситуациях.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

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

ИПК-4.1 - Использует психологические технологии для реализации различных видов консультативной помощи и оценивает их эффективность.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- научиться осуществлять психодиагностическое обследование различных категорий населения и самодиагностику для оценки особенностей переживания и совладания со стрессом с учетом имеющихся условий и ограничений;

- научиться выстраивать и реализовывать траекторию своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений, а также выявленных особенностей переживания и совладания со стрессом;

- научиться применять понятийный аппарат психологии стресса для решения практических задач оказания психологической помощи и психологического сопровождения социальных групп и отдельных лиц;

- научиться разрабатывать программы профилактической, психокоррекционной и консультационной деятельности в соответствии с актуальным состоянием функционирования сфер (познавательных функций, эмоционально-личностной сферы, психологического, социального и семейного функционирования) человека в различных жизненных ситуациях, в том числе в кризисных ситуациях.

- научиться оценивать эффективность используемых программ психологической помощи и психологического сопровождения социальных групп и отдельных лиц в ситуациях, оказавшихся в кризисных ситуациях.

## **3. Место дисциплины (модуля) 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 4, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Общая психология, Психофизиология, Психология безопасности, Социальная психология, Психодиагностика.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

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

- лекции: 10 ч.
  - практические занятия: 18 ч.
  - лабораторные работы: 0 ч.  
в том числе практическая подготовка: 0 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. Этапные теории стресса в контексте трансспективного анализа.

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

Понятие стресс (согласно концепции Г. Селье). Описание трех стадий стресса: тревоги, сопротивления, истощения.

Тема 3. Виды и формы стресса.

Биологический и психологический стресс. Острые стрессовые реакции, посттравматический стресс. Кратковременный и долговременный стресс. Спортивный, студенческий стресс. Боевой стресс. Экологический стресс. Семейный стресс. Дистресс, эустресс. Факторы перехода в дистресс и эустресс.

Тема 4. Признаки (симптомы) стресса. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний.

4 группы признаков (симптомов) стресса: физиологические, когнитивные / интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие / социальные. Диагностические методики, выявляющие стрессовое состояние. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Гендерные особенности в переживании стресса.

Тема 5. Влияние характеристик стресса на уровень стресса, причины и влияющие факторы.

Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (продолжительность, интенсивность, стрессоустойчивость). Объективные причины возникновения стресса. Субъективные факторы в возникновении стресса. Личностные факторы, влияющие на возникновение и переживания стресса. Типы личности А и Б. Этно-культуральный фактор.

Тема 6. Проблема стрессоустойчивости.

Понятие стрессоустойчивости в контексте трансспективного анализа. Ресурсы стрессоустойчивости. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.

Тема 7. Ситуационный подход к стрессу и возрастные аспекты переживания стресса для решения практических задач профилактики стресса.

Трудные ситуации в жизни и на работе. Понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций. Методическое обеспечение диагностики трудных ситуаций в жизни и на работе. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса. Переживание стресса на разных возрастных этапах: детей, подростков, в периоде зрелости и старости.

Тема 8. 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 9. Профессиональный и организационный стресс.

Научные подходы к изучению стресса на работе. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Диагностика

синдромов профессионального стресса. Синдром хронической усталости. Тайм-синдром как последствие информационного стресса в профессиональной деятельности. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности

Тема 10. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

Синдром эмоционального выгорания, стадии выгорания, диагностика выгорания. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса Распространённость, причины синдрома выгорания. Методический инструментарий для изучения синдрома выгорания

Тема 11. Острые стрессовые реакции. Посттравматическое стрессовое расстройство.

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

Тема 12. Совладающее (преодолевающее) поведение.

Современное состояние проблемы преодолевающего поведения и история его изучения. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии. Подходы к изучению копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий. Модели оценки эффективности использования копинг-стратегий. Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения. Методическое обеспечение оценки копинг-стратегий.

Тема 13. Классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояния человека.

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

Тема 14. Методы внешнего воздействия на состояние человека при стрессе.

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

Тема 15. 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 16. 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. Психотерапевтические техники (арт-терапия, НЛП, когнитивно-бихевиоральная, гуманистическая, экзистенциальная, телесно-ориентированная, гештальт и др.).

Тема 17. Стрессогенные стили мышления и методы работы с мышлением.

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.

### 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости лекционных и практических занятий, активности в процессе проведения практических занятий, анализа письменных работ (контрольные работы) и докладов-презентаций, оценка работы с информационными компьютерными технологиями и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, а также учитывается в промежуточной аттестации. Устранение задолженности по текущему контролю перед допуском студента к зачету проводится на последней неделе обучения по данной дисциплине.

#### Оценочное средство – контрольная работа

Оценка	Показатели
Отлично	Задание выполнено полностью правильно, обучающийся демонстрирует свободное владение терминологией, учебным материалом, уверенно применяет полученные знания и умения в ходе выполнения заданий разного уровня сложности.
Хорошо	В выполнении задания присутствуют неточности, обучающийся испытывает небольшие затруднения при выполнении заданий повышенного уровня сложности
Удовлетворительно	В выполнении задания присутствуют ошибки, обучающийся испытывает значительные затруднения при выполнении заданий среднего и повышенного уровня сложности.
Неудовлетворительно	В выполнении задания присутствуют грубые ошибки, что не позволяет оценить задание как выполненное, или задание не выполнено.

#### Оценочное средство – доклад-презентация

Оценка	Показатели
Отлично	Презентация полностью соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению. Текст доклада подготовлен с соблюдением информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий, использованы разнообразные источники информации; тема доклада раскрыта полностью; полнота, логичность, научность изложения, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, полно и логично изложена собственная позиция, сформулированы обоснованные выводы, даны полные ответы на дополнительные, уточняющие вопросы
Хорошо	Презентация в целом соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению, допущены несущественные ошибки, упущения, недочёты (незначительные отступления от требований к оформлению, опечатки); имеются неточности в изложении материала, нарушена логическая последовательность, недостаточно полно обоснованы суждения, выводы, присутствуют неточности, затруднения в ответах на дополнительные, уточняющие вопросы.

Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от указанных требований к содержанию и оформлению доклада-презентации: неполное раскрытие темы, фактические ошибки, неверные суждения, нет логики изложения, небрежность в оформлении, необоснованность выводов, низкая степень самостоятельности, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные, уточняющие вопросы
Неудовлетворительно	презентация не подготовлена или полностью не соответствует предъявляемым требованиям

## 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

**Зачет в шестом семестре** проводится в форме теста и выполнения итогового проекта. Тестовые задания и проект нацелены на проверку формируемых компетенций (ИУК-6.3, ИПК-4.1). Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

### Варианты заданий теста

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 \_\_\_\_\_
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, относятся:
- а) тип высшей нервной деятельности;
  - б) родительские сценарии;
  - в) условия труда;
  - г) прогноз будущего.
10. Основатель аутогенной тренировки \_\_\_\_\_

#### Оценочное средство - тестирование

Оценка	Показатели
Отлично	90%-100% правильных ответов
Хорошо	70%-89% правильных ответов
Удовлетворительно	50%-69% правильных ответов
Не удовлетворительно	менее 50% правильных ответов

#### Итоговый проект по курсу

Разработать индивидуальный / групповой проект по теме «Переживание стресса, совладающее поведение и психологическая помощь при стрессе в трудных жизненных ситуациях». Студентам необходимо выбрать определенную категорию населения (возрастную, профессиональную, территориально-ограниченную, социальную группу и пр.), попавших в трудную жизненную ситуацию, и составить для них план психодиагностики, провести психодиагностику и предложить план психологической помощи с проблемами, связанными со стрессом. Категория населения выбирается студентами самостоятельно (по собственному желанию). Если у студентов нет доступа к категории населения с целью проведения психодиагностики, то допускается анализ статей (не менее 5 статей), в которых представлены результаты психодиагностики симптомов и состояний стресса и особенностей совладающего поведения (с дальнейшей разработкой плана психологической помощи).

Проект можно разрабатывать и представлять самостоятельно или в паре с одноклассником. При работе студентами в паре оценка будет выставляться одинаковая обоим студентам. Представить проекты необходимо в виде презентации. Файл проекта внести в базу Moodle. Провести рецензирование проекта одного участника (одноклассника) по матрице рецензирования (проводится индивидуально).

#### Оценочное средство – проект

Оценка	Показатели
Отлично	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.
Хорошо	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, методы обоснованы, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.
Удовлетворительно	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие приведены в соответствие, не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов психологической помощи
Неудовлетворительно	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные

Результаты зачета по дисциплине определяются оценками «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» по дисциплине студент должен по всем заданиям текущей и промежуточной аттестации получить оценки «хорошо» и «отлично». Наличие хотя бы одной оценки «неудовлетворительно» соответствует «незачтено» и требует от студента доработки того задания (тех заданий), по которым получена данная оценки.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=15204>

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, темами и их разделами, методическими разработками по данному курсу, размещенными в электронной системе MOODLE. Освоение дисциплины предполагает систематическое и последовательное накопление знаний в процессе аудиторных занятий (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы студентов. Несмотря на наличие презентационного материала по каждой теме, обучающимся рекомендуется составлять основные тезисы занятий, проработанных материалов учебников, пособий и дополнительных учебных материалов, видео-материалов, предлагаемых в MOODLE.

Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе анализ научно-исследовательских материалов.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям. Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература; 2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); 3) составление развернутого плана выступления и т.д.;

- работа с информационными компьютерными технологиями предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) поиск и обработку информации; 2) на организацию взаимодействия в сети; 3) задания по созданию web-страниц; 4) выполнение проектов; 5) создание моделей;

- задания на поиск и обработку информации могут включать: написание реферата-обзора; рецензию на сайт по теме; анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание; написание своего варианта плана лекции; подготовку доклада; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем;



- работа с литературой. Овладение методическими приемами работы с литературой одна из важнейших задач обучающегося. Работа с литературой включает следующие этапы:

1. предварительное знакомство с содержанием;

2. углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; логическое обоснование главной мысли и выводов;

3. составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, выпускных квалификационных работ, для участия в научных исследованиях;

4. составление тезисов.

- задания на организацию взаимодействия в сети предполагают: обсуждение состоявшегося или предстоящего события, лекции; работа в списках рассылки; общение в синхронной телеконференции (чате) со специалистами или обучающимися других групп или вузов, изучающих данную тему; обсуждение возникающих проблем в отсроченной телеконференции; консультации с преподавателем и другими обучающимися через отсроченную телеконференцию; консультации со специалистами через электронную почту.

К каждому практическому занятию студентам необходимо готовить доклады-презентации. Допускается самостоятельный выбор тем по желанию студента (из списка тем, предложенного в Moodle). Полный перечень тем докладов-презентаций представлен в курсе Moodle.

Доклад - публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы. Доклад должны включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы и делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных источников, которыми пользовался обучающийся при подготовке доклада.

Примерный перечень тем докладов-презентаций:

1. Влияние стресса на иммунную систему
2. Влияние стресса на репродуктивную систему женщин
3. Влияние стресса на репродуктивную систему мужчин
4. Влияние стресса на возникновение заболеваний эндокринной системы
5. Влияние стресса на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний
6. Влияние стресса на возникновение заболеваний ЖКТ
7. Влияние стресса на возникновение онкологических заболеваний
8. Влияние стресса на возникновение нервно-психических заболеваний
9. Влияние стресса на возникновение мигрени и головных болей
10. Влияние стресса на возникновение кожных заболеваний
11. Влияние стресса на возникновение аллергии и бронхиальной астмы
12. Влияние стресса на возникновение ревматоидного артрита
13. Роль стресса в возникновении расстройств пищевого поведения и ожирении
14. Переживание стресса на разных возрастных этапах: детей, подростков, в периоде взрослости и старости.
15. Роль стресса в возникновении проблем со сном
16. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса
17. Острое стрессовое расстройство (острые стрессовые реакции)
18. Посттравматическое стрессовое расстройство
19. Стокгольмский синдром

20. Студенческий (учебный) и экзаменационный стресс
21. Спортивный стресс
22. Семейный стресс
23. Профессиональный и организационный стресс
24. Профессиональное (эмоциональное, психическое) выгорание.
25. Перинатальный стресс и его влияние на здоровье матери и будущего ребенка.
26. Экологический стресс
27. Механизмы саморегуляции в стрессовых ситуациях
28. Стрессогенные стили мышления и техники работы с мышлением в стрессовых ситуациях
29. Переживание стресса в период пандемии COVID-19: обзор исследований
30. Антистрессовый образ жизни
31. Нервно-мышечная релаксация (Джекобсон Э.) и аутогенная тренировка (Шульц И.Г.) как методы психической саморегуляции
32. Гимнастика для нормализации функционального состояния (управление тонусом мышц) и самомассаж как методы психической саморегуляции
33. Дыхательная гимнастика как один из методов психической саморегуляции
34. Управление психическим состоянием с помощью переключения и концентрации внимания,
35. Прием «Репродукция положительных эмоций»
36. Основные правила (девизы) эффективного мышления для управления стрессом (с позиции когнитивно-поведенческой психотерапии)
37. Техники якорения и диссоциации при работе с людьми с психической травмой
38. Формула ABC (Эллис) в работе с мышлением
39. Методы саморегуляции до воздействия стрессора
40. Методы саморегуляции во время действия стрессора
41. Постстрессовая саморегуляция личности
42. Методы рациональной психотерапии для снижения стресс-напряжения.

Список заданий для самостоятельной работы по лекционным и практическим занятиям (помимо подготовки докладов-презентаций):

Самостоятельная работа студентов по теме 1 – Контрольная работа 1 «Стресс: от обыденного понимания к научному».

Самостоятельная работа студентов по теме 4 – Контрольная работа 2 «Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний».

Самостоятельная работа студентов по теме 12 – Контрольная работа 3 «Психодиагностика особенностей совладающего поведения» и контрольная работа 4 «Анализ собственных копинг-стратегий (за последний месяц)».

Самостоятельная работа студентов по темам 9 и 10 - Контрольная работа 5 - «Психодиагностика профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания».

Самостоятельная работа по теме 17 – Контрольная работа 6 «Журнал дисфункциональных мыслей и методы работы с ними».

Самостоятельная работа студентов (индивидуальная и в паре) по всем лекционным и практическим занятиям – разработки Итоговых проектов и проведение рецензирования одного проекта одноклассников по матрице рецензирования (представлена в системе Moodle).

Самостоятельная работа студентов по всем лекционным и практическим занятиям – подготовка к тесту.

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
----------------------------	--

Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму
Подготовка докладов-презентаций, итоговых проектов (к практическим занятиям), изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.
Подготовка к Тесту	При подготовке необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы и др.

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

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. Китаев-Смык Л. Психология стресса. Психологическая антропология стресса : монография / Китаев-Смык Л.А.. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с.. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>

7. Одинцова М. А. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2022. - 299 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/490085>. URL: <https://urait.ru/book/cover/D3641D97-E1DE-4CE1-AE14-CCEC87A6A195>

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. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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>
10. 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>
11. 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>
12. 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>
13. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг : педагоги, психологи, родители / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. - Санкт-Петербург : Речь, 2013. - 224 с.: ил. - (Психологический тренинг)
14. 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 )
15. 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>
16. 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)
17. 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>
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. 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](http://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](http://www.biblioclub.ru)
9. Сайт факультета психологии МГУ - <http://www.flogiston.ru/>
10. Статьи по различным отраслям психологии, описание - <http://www.azps.ru/>
11. ЭБС Лань. Договор № 12177 от 25.09.2020;
12. ЭБС ЮРАЙТ. Договор № 16104 от 26.11.2020 г.;
13. ЭБС Консультант студента. Договор № 17080 от 02.12.2020 г.;
14. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>
15. Сайт Томского государственного университета - <https://www.tsu.ru/>
16. Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>
17. 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.

Аудитории для проведения 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