

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

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по ОД

Е.В. Луков

20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

по направлению подготовки

43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2026

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И.В. Муравьев

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

ИУК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

2. Задачи освоения дисциплины

– Познакомить студентов с современными концепциями изучения психологического стресса;

– Показать студентам причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;

– Развитие у студентов умения пользоваться психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

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

Четвертый семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Культура речи и деловое общение.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

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

– лекции: 10 ч.

– практические занятия: 18 ч.

в том числе практическая подготовка: 18 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Психология стресса.

Общие вопросы психологии стресса. Понятие стресса. Этапы развития. Формы проявления. Причины. Последствия. Стресс, посттравматический стресс: соотношение

понятий Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. Современные концепции изучения стресса. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к его изучению. Эмоциональное выгорание.

Тема 2. Исторический обзор.

Исследования последствий катастроф. Исследования ПТСР у жертв преступлений. Исследования ПТСР у жертв сексуального насилия. Стресс радиационной угрозы и его последствия. Суицидальное поведение и ПТСР.

Тема 3. Феноменология посттравматического стресса.

Психологические модели и теории посттравматического стресса. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств. Эпидемиология. Характеристика психических функций при ПТСР. Семейный стресс. Феноменология семейного стресса. Психологические модели и теории семейного стресса.

Тема 4. Особенности посттравматического стресса (ПТСР) у детей.

События, связанные с военными действиями. Стихийные бедствия и катастрофы. Террористические акты. Тяжелое соматическое заболевание. Смерть близкого человека. Психологические последствия насилия у детей. Особенности проявления ПТСР у детей.

Тема 5. Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологические. Биохимические. Физические.

Аутогенная тренировка (АТ). Нервномышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия.

Тема 6. Общие вопросы психологии стресса.

Понятие. Этапы развития. Причины. Формы проявления. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к изучению психологического и профессионального стресса. Эмоциональное выгорание. Диагностика эмоционального выгорания. Методы и приемы профилактики и оптимизации эмоционального состояния.

Тема 7. Диагностика стресса, его стадий, стрессовых состояний.

Психологический стресс. Профессиональный стресс. Посттравматический стресс. Семейный стресс. Практическая работа по диагностике.

Тема 8. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологические. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервномышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в четвертом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «iDO» - <https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=00000>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по проведению лабораторных работ.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) Основная литература:

– Плотникова М. Ю. Психология стресса: учебное пособие / Плотникова М. Ю. – Чита: ЗабГУ, 2020. – URL: <https://eJanbook.com/book/173654>

– Куликова Т. И. Психология стресса: учебное пособие / Куликова Т. И. – Тула: ТГПУ, 2014. – URL: <https://eJanbook.com/book/101523>

б) Дополнительная литература:

– Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / Мельникова М. Л. – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/catalogs/details/icdlib/2505202.p>

– Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика: монография / Тарабрина Н.В. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>

в) Ресурсы сети Интернет:

– Открытые онлайн-курсы

– Журнал «Эксперт» - <http://www.expert.ru>

– Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики РФ - www.gsk.ru

– Официальный сайт Всемирного банка - www.worldbank.org

– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.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.

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория № 115. Оборудование: Графическая станция, процессор Intel i5, 16Гб оперативной памяти, монитор 24 дюйма Демонстрационный экран Мультимедиа-проектор. Учебная мебель: рабочие места по количеству обучающихся (аудиторные столы, стулья); рабочее место преподавателя (стол, стул); аудиторная доска.	634050, Томская область, г. Томск, пр-т Ленина, 36, стр.7 (29 по паспорту БТИ) Площадь 40,9 м².
Учебная аудитория для самостоятельной работы, индивидуальных консультаций. Аудитория № 121А. Учебная мебель: рабочие места по количеству обучающихся (аудиторные столы, стулья); рабочее место преподавателя (стол, стул).	634050, Томская область, г. Томск, пр-т Ленина, 36, стр.7 (86 по паспорту БТИ) Площадь 23,8 м².