

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан факультета психологии

В.В. Мацута

Рабочая программа дисциплины

**Технологии стрессменеджмента**

по направлению подготовки

**37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки  
**«Психология безопасности и здоровья»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Магистр**

Год приема  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
И.В. Атаманова

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

## **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.

в том числе практическая подготовка: 15 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](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 IPRbooks. Договор №6752/20 от 10.06.2020 г.
12. ЭБС Лань. Договор № 12177 от 25.09.2020;
13. ЭБС ЮРАЙТ. Договор № 16104 от 26.11.2020 г.;
14. ЭБС Консультант студента. Договор № 17080 от 02.12.2020 г.;
15. ЭБС ZNANIUM.COM. Договор № 4874 от 21.12.2020;
16. EAST VIEW <http://ebiblioteka.ru> (договор № 256-П от 21 декабря 2020 года)
17. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>
18. 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	–
<a href="http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system">http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system</a>	
– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ	–
<a href="http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index">http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index</a>	
– ЭБС Лань – <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>	
– ЭБС Консультант студента – <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>	
– Образовательная платформа Юрайт – <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	
– ЭБС ZNANIUM.com – <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>	
– ЭБС IPRbooks – <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	

### **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