

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан Факультета  
психологии  
В.В. Мацуя

Рабочая программа дисциплины

**Стресс-менеджмент**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:  
**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Клинический психолог**

**Год приема**  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Т.Е. Левицкая

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей;

- ПК-1. Способен осуществлять психодиагностическое исследование психических функций, состояний человека, свойств и структуры личности, а также других психологических феноменов, характеризующих поведение и жизнедеятельность различных групп и категорий населения в нормативных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях в соответствии с актуальными гражданско-правовыми и этическими нормами;

- ПК-5. Способен к выработке и реализации научно-обоснованных подходов в решении исследовательских, профессионально-практических и прикладных задач, обеспечивающих стабилизацию показателей психического здоровья, психологического благополучия и психологической безопасности индивида и социальных групп (в том числе семей, детских и трудовых коллективов) в условиях социальной нестабильности и интенсивных преобразований информационно-технологической среды.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-9.3. Владеет опытом реализации (совместно с коллегами или самостоятельно) программ психологической профилактики с различными категориями населения с целью предупреждения профессиональных рисков в различных видах деятельности, эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями, сохранения физического и психического здоровья;

ИПК-1.3. Применяет на практике рекомендованные к применению или разработанные самостоятельно программы психодиагностического исследования в целях обеспечения решения профессиональной задачи в нормативных, экстремальных или чрезвычайных ситуациях;

ИПК-5.2. Разрабатывает организационный и методологический дизайн научного исследования, ориентированного на получение нового научного знания о закономерностях поведения и жизнедеятельности человека, динамике его психических состояний, психического здоровья и психологической безопасности в условиях актуализации и потенцирования рисков и угроз социальной нестабильности и интенсивных преобразований информационно-технологической среды (в том числе - в динамике экстремальных, чрезвычайных ситуациях и в постэкстремальный период).

## **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;
- Уметь проводить клинико-психологическое обследование познавательных функций, эмоционально-личностной сферы, психологического, социального и семейного функционирования пациента (клиента), в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях;
- Владеть навыками разработки программ психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части Блока 1 «Дисциплины», формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

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

Семестр 9, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Психология стресса

### **6. Язык реализации**

Русский

### **7. Объем дисциплины (модуля)**

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

- лекции: 0 ч.;
- практические занятия: 46 ч.

в том числе практическая подготовка: 9 ч. (психодиагностика стрессовых симптомов и состояний – 3 ч., тренинг навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях – 6 ч.)

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

### **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

#### **Тема 1. Проблема стресса как междисциплинарного объекта исследования.**

Краткое содержание темы. 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 предложенными методиками.

#### **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 управления временем. Целеобразование**

## 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 (доклады, практические задания и т.д.), оценка работы с информационными компьютерными технологиями и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Устранение задолженности студента по отдельным контролируемым темам дисциплины может проходить в течение семестра в часы дополнительных занятий или консультаций, установленных в расписании по соответствующим видам занятий по дисциплине «Стресс-менеджмент». Устранение задолженности по текущему контролю перед допуском студента к зачету проводится на последней неделе теоретического обучения по данной дисциплине.

### Оценочное средство - доклад

Оценка	Показатели
Отлично	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	текст доклада подготовлен с соблюдением информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий, использованы разнообразные источники информации; основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях, присутствуют неточности, затруднения в ответах на дополнительные, уточняющие вопросы.
Удовлетворительно	имеются существенные отступления от требований к докладам. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные, уточняющие вопросы, представлены необоснованные выводы.
Неудовлетворительно	доклад не подготовлен или полностью не соответствует предъявляемым требованиям

### Оценочное средство - презентация

Оценка	Показатели
Отлично	Презентация полностью соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению, представленным в методических указаниях (см. выше)
Хорошо	презентация в целом соответствует всем требованиям к содержанию и оформлению, представленным в методических указаниях, 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 и т.п.

Удовлетворительно	имеются существенные отступления от указанных требований к содержанию и оформлению презентации: неполное раскрытие темы, фактические ошибки, неверные суждения, нет логики изложения, небрежность в оформлении, необоснованность выводов, низкая степень самостоятельности и т.п.
Неудовлетворительно	презентация не подготовлена или полностью не соответствует предъявляемым требованиям

### **Оценочное средство – практическое задание**

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 (в употреблении терминологии), обучающийся испытывает небольшие затруднения при выполнении заданий повышенного уровня сложности
Удовлетворительно	В выполнении задания присутствуют ошибки (в употреблении терминологии), 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.

### **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет** проводится в форме теста и выполнения проекта. Тестовые задания и проект нацелены на проверку формируемых компетенций (ИОПК-9.1.; ИПК-1.1.) 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

- 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.

11. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- г) тип высшей нервной деятельности.

12. Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания (не менее трех вариантов)

1. эмоциональное истощение
2. деперсонализация
3. положительный эмоциональный фон
3. редукция профессиональных достижений
4. повышение качества жизни.

13. К личностным ресурсам стрессоустойчивости относятся (не менее трех вариантов)

- 1.активная жизненная установка
2. позитивное мышление
- 3.родительские установки
- 4.жизнестойкость
- 5.условия труда

14. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

15. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

16. Основатель аутогенной тренировки

- а) У. Джеймс;
- б) И. Шульц;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон.

17. К компонентам жизнестойкости (по С.Мадди) относятся (выбрать не менее трех вариантов)

1. склонность к риску
2. фruстрация
3. вовлеченность
4. контроль
5. самооценка
- 6.целеустремленность

18. В методе Э.Джекобсона используется техника

1. Прогрессивной мышечной релаксации
2. Медитации
3. Дыхательной гимнастики
4. Визуализации

#### **Оценочное средство - тестирование**

Оценка	Показатели
Зачтено	50%-100% правильных ответов
Не зачтено	менее 50% правильных ответов

#### **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, провести рецензирование проекта одного участника по матрице рецензирования.

#### **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 составляющие разрознены не соответствуют контексту проблемы

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». По выполнению проекта «отлично» и «хорошо» соответствуют зачету, «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» — незачет.

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

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5080>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

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

- а) основная литература:
1. Бондар 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. Боян ; 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. Митева И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. - Москва [и др.] : МарТ, 2005. - 285 с. - ( Серия "Легкая работа с трудным клиентом" )
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : [диагностика и профилактика] / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - 2-е изд.. - СПб. [и др.] : Питер, 2008. - 336 с.: ил. - ( Практическая психология )
3. 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>
4. 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" )
5. 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 )
6. 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>
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>
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>

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. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>
16. Сайт Томского государственного университета - <https://www.tsu.ru/>
17. 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 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 занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий практического 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.

## **15. Информация о разработчиках**

Шабаловская Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования