

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 08.05.2024 15:34:27

Уникальный программный код

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное


образовательное учреждение высшего образования

**ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ СЕРВИСА И ОТРАСЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК И ТЕХНОЛОГИЙ

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 С.К. Туренко

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **Стресс-менеджмент**

Специальность: 21.05.03 Технология геологической разведки

специализация:

Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных  
ископаемых

Геофизические методы исследования скважин

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30 августа 2021 г. и требованиями ОПОП ВО по специальности 21.05.03 Технология геологической разведки, специализации Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых, Геофизические методы исследования скважин к результатам освоения дисциплины Стресс-менеджмент.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании кафедры ГНТ

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ПГФ  
«31» августа 2021 г.



С.К. Туренко

Рабочую программу разработал:

Васильева Л.В., доцент, к.ист.н, доцент

Толстоухова И.В., доцент, к.пед.н доцент



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента

Задачи дисциплины:

1. Рассмотреть основные понятия психологии стресса;
2. Освоить методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов;
3. Научиться методам саморегуляции и повышения защитно-адаптационного потенциала, методикам совладания.

Изучение дисциплины позволит студенту овладеть теоретическими и прикладными профессиональными знаниями, умениями и практическими навыками в области психологии и физиологии стресса современного общества. В ходе освоения дисциплины, студенты приобретают навыки проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.02 «Стресс-менеджмент» относится к общеуниверситетскому блоку элективных дисциплин обязательной части блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание психологии и физиологии стресса;
- умение выявлять причины стрессовых ситуаций;
- умение проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания;
- применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;
- владеть методами повышения стрессоустойчивости.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Цифровая культура», «Проектная деятельность».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) <sup>1</sup>	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	1.1 знает основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит
	УК-6.2 Критически оценивает	2.1 применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) <sup>1</sup>	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
	эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	поставленных задач
	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	3.1. владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в 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	УК-8.1 Идентифицирует опасные и вредные факторы и анализирует их влияние, владеет методами и средствами обеспечения безопасной жизнедеятельности	1.1 использует классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям
	УК-8.2 Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	2.1 применяет инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
	УК-8.3 Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты	3.1 использует методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Конт роль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очная	1/2	18	34	-	56	-	Зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

**очная форма обучения (ОФО)**

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.	10	12	-	20	52	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-8.1	Устный опрос
2	2	Стресс-менеджмент.	8	22	-	20	56	УК-8.2	Устный опрос

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
		Профилактика стресса.						УК-8.3	
3	Зачет		-	-	-	16	16	-	-
	Итого		18	34		56	108		

## 5.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.

Стресс: причины, факторы и симптомы. Физиология стресса. Стадии протекания.

Психологические защиты: определение, основные типологии и классификации.

Профилактика стресса: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.

Раздел 2. Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.

Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	1	2	-	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.
2	1	2	-	-	Физиология стресса
3	1	2	-	-	Стадии протекания стресса
4	1	4	-	-	Психологические защиты.
5	2	2	-	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами.
6	2	4	-	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.
7	2	2	-	-	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.

#### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	1	4	-	-	Стресс: причины, факторы и симптомы
2	1	2	-	-	Стадии протекания.
3	1	6	-	-	Психологические защиты: определение, типологии и классификации.
4	2	2	-	-	Теория и практика управления стрессами.
5	2	2	-	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
6	2	18	-	-	Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.

#### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	4	-	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
2	1	4	-	-	Физиология стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
3	1	6	-	-	Стадии протекания стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
4	1	8	-	-	Психологические защиты.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
5	2	4	-	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
6	2	4	-	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
7	2	8	-	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
8	2	4	-	-	Методы профилактики стресса эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
		8	-	-		Подготовка к зачету
Итого:		56	-	-	-	-

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- технология проблемного обучения;
- интерактивные технологии – дискуссия, работа в малых группах;
- информационно-коммуникационные образовательные технологии - лекция-визуализация, практическое занятие в форме презентации.

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>Входной контроль</b>		
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	25

ИТОГО за первую текущую аттестацию		25
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	25
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		25
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	50
ИТОГО за третью текущую аттестацию		50
		<b>ВСЕГО 100</b>
		<b>ВСЕГО 100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. Полнотекстовая БД ТИУ, ЭБС издательства «Лань», Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU, ЭБС «IPRbooks», ЭБС «Консультант студента».

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства: Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Персональный компьютер с мультимедийным оборудованием	Компьютер в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в интернет.
2	Zoom свободно-распространяемое ПО	Мультимедиа комплекс в составе: мультимедиа - проектор, интерактивная доска, акустическая система

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по организации самостоятельной работы.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся должны изучить теоретический материал по разделам дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на приобретение навыков и умения работы с литературой и информацией, развитие способности самостоятельного и критического осмысления изучаемого материала, нестандартного мышления.

Основными видами самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Стресс менеджмент» являются:

- подготовка и выполнение практических работ;
- подготовка к текущему и итоговому контролю.

11.2 Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем,
- самостоятельная деятельность обучающихся,
- анализ и оценка выполненных работ.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с использованием соответствующей литературы (учебники, лекции, методические

пособия и указания и др.) и проверка знаний, обучающихся как критерий их теоретической готовности к выполнению задания.

Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических заданий направлены на проверку освоения умений, практического опыта, развития общих и формирование универсальных компетенций, определённых программой учебной дисциплины.

Для контроля и оценки результатов выполнения обучающимися заданий на практических занятиях используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за работой обучающихся, анализ результатов наблюдения, оценка отчетов, оценка выполнения индивидуальных заданий, самооценка деятельности.



### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Стресс-менеджмент

Код, специальность 21.05.03 Технология геологической разведки

Специализация: Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых;

Геофизические методы исследования скважин

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК-6	Знать: 31.1. Основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит	Не знает основных аспектов равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит	Воспроизводит основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, допуская незначительные ошибки	Знает основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит	Воспроизводит основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, четко объясняя все зависимости
	Уметь: У1.1. Применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Не умеет применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, допуская незначительные ошибки	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, четко объясняя все зависимости
	Владеть: В1.1. Навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Не владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Использует навыки и методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская незначительные ошибки	Владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Владеет в полной мере навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК-8	Знать: 31.1. Классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Не знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Воспроизводит классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости
	Уметь: У1.1. Применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Фрагментарное применение инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Совершает попытки применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Демонстрирует умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Демонстрирует в полной мере умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
	Владеть: В1.1. Методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Не владеет методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Использует методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов, допуская незначительные ошибки	Владеет методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Использует методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов, четко объясняя все зависимости

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: Стресс-менеджмент

Код, специальность 21.05.03 Технология геологической разведки

Специализация: Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых;

Геофизические методы исследования скважин

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472257">https://urait.ru/bcode/472257</a>	ЭР	50	100	+
2	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова [и др.]. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88392.html">http://www.iprbookshop.ru/88392.html</a>	ЭР	50	100	+
3	Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Кириллов И. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82530.html">http://www.iprbookshop.ru/82530.html</a>	ЭР	50	100	+
4	Льюис Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Льюис Дэвид. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82361.html">http://www.iprbookshop.ru/82361.html</a>	ЭР	50	100	+

Заведующий кафедрой  Л.Л.Мехришвили  
«30» 08 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д. Х. Каюкова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

  
Составлено



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

---

на 20\_ – 20\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

*(должность, ученое звание, степень)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

\_\_\_\_\_

*(И.О. Фамилия)*

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры \_\_\_\_\_.

*(наименование кафедры)*

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.