


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:10  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058347a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Институт сервиса и отраслевого управления  
Кафедра Гуманитарных наук и технологий

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
С. К. Туренко  
« 30 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Стресс-менеджмент

направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

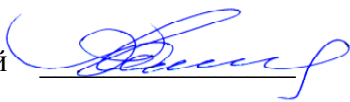
Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 31 августа 2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01. - Геология (программа бакалавриата), направленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология к результатам освоения дисциплины «Стресс-менеджмент».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Гуманитарных наук и технологий».

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  В.П. Мельников

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

О.И. Голованова, доцент, кандидат филол.наук



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам обязательной части блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание психологии и физиологии стресса;

умение выявлять причины стрессовых ситуаций; проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания; применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;

владение методами повышения стрессоустойчивости.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «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)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (31);
		<b>Уметь:</b> планировать рабочее и досуговое время (У1);
		<b>Владеть:</b> навыками управлять своим временем (В1);
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 конфликтоввоенных конфликтов	УК-8.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека.	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (34);
		<b>Уметь:</b> оценивать стрессовые ситуации (У4);
		<b>Владеть:</b> навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);
	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций.	<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (35);
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5);
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5);
УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению.	<b>Знать:</b> инструменты преодоления стрессовых ситуаций (36);	
	<b>Уметь:</b> применять методы профилактики стрессовых ситуаций	

	(У6);
	<b>Владеть:</b> методами профилактики стрессовых ситуаций (В6);

#### 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.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины/модуля

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	-	28	50	УК-6.1. УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
2	2	Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.	8	22	-	28	58		индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
Зачет			-	-	-	-	-	-	-
Итого			18	34		56	108		

5.2. Содержание дисциплины.

Раздел 1. 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: 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

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема лекции
		ОФО	
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.
Итого:		18	

### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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.
Итого:		34	

**Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.**

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
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 и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
10	1,2	6		Подготовка к тестированию
		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	5	
2	Творческое задание	10	
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10	
ИТОГО за первую текущую аттестацию		25	
2 текущая аттестация			
1	Работа на практических занятиях	5	
2	Творческое задание	10	
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10	
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		25	
3 текущая аттестация			
1	Работа на практических занятиях	5	
2	Творческое задание	10	
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10	
4	Тест	25	
ИТОГО за третью текущую аттестацию		50	
		<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальная электронная библиотека (Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 от 29.10.2019 до 28.10.2024): <http://rusneb.ru>;

- «Издательство ЛАНЬ» (Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 до 31.08.2021) <http://e.lanbook.com>;

- Электронно-библиотечная система BOOK.ru (Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 до 31.08.2021): <https://www.book.ru>;

- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 до 31.08.2021): [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), [www.urait.ru](http://www.urait.ru);

- Электронная библиотека ТИУ: <http://webirbis.tsogu.ru>;

- Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии/Стандарты и технические регламенты: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost/home/standarts>;

- Справочная правовая система "КонсультантПлюс": <http://www.consultant.ru>;

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ: <https://www.garant.ru>.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021);
- Microsoft Office Professional Plus (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021);
- Компас-3D V15 (Лицензионное соглашение № ЧЦ-12-00381 от 02.02.2021 бессрочно);
- Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО.

## 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	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (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, направление подготовки: 05.03.01 Геология

Направленность: Гидрогеология и инженерная геология

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6.	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (З1);	Не знает понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, допуская незначительные ошибки	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, четко объясняя все зависимости
		<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (З1);	Не знает понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, допуская незначительные ошибки	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, четко объясняя все зависимости
		<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (З1);	Не знает понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, допуская незначительные ошибки	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, четко объясняя все зависимости



Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-8.	УК-8.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека.	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (34);	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
		<b>Уметь:</b> оценивать стрессовые ситуации (У4);	Не умеет оценивать стрессовые ситуации	Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок	Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей	Оценивает стрессовые ситуации
		<b>Владеть:</b> навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);	Не владеет навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций	Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок	Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей	В совершенстве владеет идентификации опасных и стрессовых ситуаций
	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций.	<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (35);	Не знает инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует исчерпывающие знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5);	Фрагментарное применение инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Совершает попытки применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует в полной мере умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5);	Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет в недостаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет в достаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	В совершенстве владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		<b>Знать:</b> инструменты преодоления стрессовых ситуаций (З6);	Не знает инструменты преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует исчерывающие знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций
	УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению.	<b>Уметь:</b> применять методы профилактики стрессовых ситуаций (У6);	Не умеет применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд ошибок	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд неточностей	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций
		<b>Владеть:</b> методами профилактики стрессовых ситуаций (В6);	Не владеет методами профилактики стрессовых ситуаций	Использует частично методы профилактики стрессовых ситуаций	Владеет методами профилактики стрессовых ситуаций	Демонстрирует в полной мере методы профилактики стрессовых ситуаций



**КАРТА****обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**Дисциплина Стресс-менеджментКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

№ 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	54	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	54	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	54	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	54	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

**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

\_\_\_\_\_ В.П. Мельников

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.