


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета факультета
гуманитарных наук и социальных технологий



20 06 г., протокол № 4
С.Н.Митин
20 06 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Стресс-менеджмент
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	3

Направление (специальность) 37.03.01 Психология
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) организационно-управленческий
полное наименование

Форма обучения заочная
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01»_сентября__2020_г.

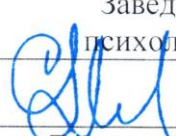
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 18.05.20 21 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 11 от 24.06.20 22 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 16.6.20 23 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Емельяненко А.В.	Психологии и педагогики	доцент, кандидат психологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий кафедрой психологии и педагогики	
	Митин С.Н. /
Подпись	ФИО
« <u>04</u> » <u>05</u>	20 <u>20</u> г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: формирование у студентов теоретических знаний относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в организационной деятельности и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках управленческой деятельности, на организм человека.

Задачи освоения дисциплины:


- Иметь представление о психологии стресса как науке и психологическом обеспечении здоровья на основных этапах жизненного пути человека;
- Знать специфику проявления физического, психического, интеллектуального стресса;
- Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса в практике управления персоналом в современных организациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина является обязательной и относится к вариативной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), устанавливаемой вузом (профиль – организационно-управленческий). Изучение дисциплины базируется на основе знаний, умений и компетенций, сформированных у обучающихся при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре», «Нейрофизиология», «Психофизиология», «Дифференциальная психология», «Психология личности», «Общая психология», «Общепсихологический практикум», «Психологическая экспертиза»/«Основы нейропсихологии», «Психология здоровья», «Основы нейропсихологии», «Аппаратурная диагностика в психологии»/«Психофизиология профессиональной деятельности», «Психодиагностика», «Основы бизнес-тренинга», «Управленческий консалтинг и коучинг», «Гендерная психология управления». Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология медиации», «Организационная культура», «Технологии психолого-акмеологического сопровождения в управлении». Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин: «Личность руководителя», «Организация психологической службы персонала», «Гештальт-терапия в бизнесе», «Акмеология управления»; а также для прохождения практик, включая: практику по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, преддипломную практику; защиту выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты; подготовку и сдачу государственного экзамена.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: подходы к управлению стрессовыми состояниями личности (физиологические, психофизиологические, психологические и т.п.); Уметь: применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями средствами физической культуры; Владеть: методами повышения стрессоустойчивости личности, связанными с методами и средствами физической культуры (методы саморегуляции и проч.)
ПК-5: способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Знать: подходы и методики к диагностике и профилактики стрессовых состояний личности; классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям; Уметь: диагностировать наличие стрессовой ситуации и выявлять ее причины; анализировать стрессовую ситуацию личности, группы, организации, прогнозировать изменения и динамику развития стресса; Владеть: методиками выявления, профилактики и коррекции стрессовых ситуаций; навыками анализа стрессоров и стрессовой ситуации в целом
ПК-14: способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	Знать: психологические теории стресса в организации, его возникновения, динамики и преодоления; Уметь: использовать технологии индивидуальной и групповой (тренинговой) работы, ориентированные на личностный рост сотрудников организации; Владеть: навыками профилактики и преодоления стресса, повышающими охрану здоровья индивидов и групп.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 3

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)		
	Всего по плану	В т.ч. по годам	
		4-й год обучения	-
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем	12	12	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Аудиторные занятия:	12	12	
лекции	4	4	
практические и семинарские занятия	8	8	
лабораторные работы (лабораторный практикум)			
Самостоятельная работа	92	92	
Текущий контроль (количество и вид)	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях, Индивидуальное задание	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях, Индивидуальное задание	
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	Зачет, 4 часа	Зачет, 4 часа	
Всего часов по дисциплине	108	108	

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:
 Форма обучения _____ заочная _____

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы психологии стресса							
1.1. Современная психология стресса.	11	1	-	-	-	10	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
1.2. Классификации стрессовых ситуаций и синдромов	11	-	1	-	-	10	
1.3. Профессиональный стресс	11	1	1	-	1	9	
Раздел 2. Копинг-поведение в стрессе							
2.1. Стрессо-устойчивость и копинг-ресурсы	12	-	1	-	-	11	Устный опрос, Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

личности							ние, Практиче ские задания, Участие в дискуссия х
2.2. Копинг-стратегии	12	1	1	-	1	10	
2.3. Ассертивное поведение в стрессе	12	-	1	-	1	11	
Раздел 3. Технологии стресс-менеджмента							
3.1. Основы стресс-менеджмента	12	-	1	-	-	11	Устный опрос, Тестирова ние, Практиче ские задания, Участие в дискуссия х
3.2. Профилактика и коррекция состояния стресса	12	1	1	-	-	10	
3.3. Основные направления работы с профессиональным стрессом	11	-	1	-	1	10	
<i>Зачет</i>	<i>4</i>						
<i>Итого</i>	<i>108</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>-</i>	<i>4</i>	<i>92</i>	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ

Раздел 1. Основы психологии стресса

Тема 1. 1.Современная психология стресса.

Понятия стресса в современной науке. Представления о стрессе Г.Селье, Л.А.Китаева-Смыка, Р.Лазаруса. Исследования представлений о стрессе Л.Бера и Т. Робертса. Стресс и стрессор.

Концепции стресса. Концепция общего адаптационного синдрома Г.Селье. Концепция эмоционального стресса А.Эллис. Стресс как теория оценки и достижения Р. Лазаруса. Психосоциальная теория стресса В. Леви. Психоаналитическая теория стресса Фроха. Концепция когнитивного контроля и атрибуции. Поведенческая концепция. Стресс, вызываемый осознанием экстремальной ситуации. Подход к стрессу на основе жизненных событий.


Психофизиология и динамика стресса. Три основных физиологических механизма. Три основные стадии развития психологического стрессового состояния у человека по Г.Селье. Индивидуальный сценарий стрессового поведения.

Тема 1.2. Классификации стрессовых ситуаций и синдромов.

Базовые типы и группы симптомов стресса. Хронический и острый стресс. Физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие симптомы стресса. Информационный стресс.

Эустресс и дистресс. Факторы, влияющие на симптомы стресса. Признаки здорового и избыточного стресса. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс и в дистресс.

Фрустрация как вид стрессового состояния. Теория фрустрационной фиксации. Теория фрустрационной регрессии. Теория фрустрационной агрессии. Эвристическая

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

теория фрустрации.

Тема 1.3. Профессиональный стресс.

Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте. Факторы напряжения на рабочем месте. Источники и динамика стресса. Причины производственного стресса.

Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки. Аналогия прессования в профдеформации. Изначальные склонности и собственно профессиональная деформация. Позитивные и негативные последствия профессиональной деформации на примере профессии психолога.

Эмоциональное выгорание как следствие профессионального стресса. Начало изучения синдрома Фрайденбергом. Подходы Kovacs и Maslach. Разработки отечественных психологов Бойко, Водопьяновой, Шафрановой, Елдышевой. Взаимодействие «Я-профессионального» и «Я-человеческого» по Трунову.

Раздел 2. Копинг-поведение в стрессе

Тема 2.1. Стрессоустойчивость и копинг-ресурсы личности.

Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу. Исследования Бодрова, Дьяченко, Изарда. Порог чувствительности к стрессу и критический порог истощения.

Индивидуальные различия в стрессе. Стрессы «льва, кролика и быка». Факторы, обуславливающие индивидуальные различия: генетика, протекание беременности у матери, ранний детский опыт, пол, темперамент, характер, направленность, ближнее социальное окружение, общественный статус. Личности «типа А» и «типа Б».

Ресурсы личности в копинг-поведении. Исследования Новикова и Лосева, Небылицына и др. Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла.

Тема 2.2. Копинг-стратегии.

Концепции копинг-стратегий. Основные классификации копинг-стратегий по И.Г. Малкина-Пых. Подходы: неопсихоаналитический, на основе качеств личности, ресурсный подход. Концепция Р.Лазаруса и С.Фолькмана. Многоосевая модель «поведения преодоления» С. Хобфолла.

Психологические защиты в копинг-поведении. Базовые психологические защиты личности в психоанализе. Когнитивно-феноменологический подход Р. Лазаруса. Современные модели Шварцера, Перре и Райхерта.


Непродуктивный копинг, или стрессогенные стили мышления. Адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии по Н.Агазаде. Ошибки мышления, которые могут приводить к чрезмерному стрессу.

Тема 2.3. Ассертивное поведение в стрессе

Концепция ассертивности и ее развитие. Ассертивность как способность отстаивать свои права, как самодостаточность, как самореализация, как социальная зрелость, как «бой на границах», как принятие ответственности за свое поведение. Ассертивное поведение по А.Солтеру и Л.Кук. Обобщенная схема ассертивного поведения. Компоненты ассертивности по В.А.Шамиевой.

Принципы ассертивного поведения. Самоутверждающая модель ассертивного поведения М.Смита. Четыре базовые характеристики ассертивности по Д.Вольпе. Десять заповедей ассертивности Каппони и Новака.

Критика прав ассертивности. Ответственность или индивидуализм.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Раздел 3. Технологии стресс-менеджмента

Тема 3.1. Основы стресс-менеджмента

Стратегии исследования стресса. Аналогия «дерева стресса». Исследовательские стратегии: опросы, ежедневные («дневниковые») опросы и сбор «образцов жизненных впечатлений» (experience sampling), эксперименты, качественные методы, комбинированные методы.

Роль личности в развитии и преодолении стресса. Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса. Устойчивость к стрессу как личностное свойство.

Классификация стрессоров и путей их преодоления. Степень контроля над стрессорами по Ю.Щербатых. Локализация стрессоров. Структура стрессоров и выбор способа действия: область мудрого принятия, область конструктивных действий, область субъективных стрессов, область саморегуляции.

Тема 3.2. Профилактика и коррекция состояния стресса.

Междисциплинарные приемы профилактики и коррекции состояния стресса. Методы измерения стрессовой реакции. Управление функциональными состояниями. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса.

Индивидуальная профилактика и коррекция стресса. Четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса.

Групповые (тренинговые) формы работы со стрессом. Тренинг коммуникативных навыков. Тренинг уверенности в себе. Тренинг целеполагания.

Тема 3.3. Основные направления работы с профессиональным стрессом

Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте. Факторы стресса и стратегии их устранения. Стратегии управления стрессом: стратегия создания среды, стратегия предупреждения, стратегия реакции.

Основы тайм-менеджмента. Стресс нехватки времени. «Принцип 80/20»: важнейшие положения. Правила экономии усилий. Критика принципа Парето. Матрица Эйзенхауэра. Правила планирования рабочего дня.


Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания». Диагностическая и психокоррекционная работа. Способы преграждения эмоционального выгорания.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия дисциплины «Стресс-менеджмент» по отдельным темам (см.п. 4.3) - предусмотрены в соответствии с планом по форме проведения как интерактивные, что предполагает, во-первых, освоение опыта (компетенций), основанное на взаимодействии студентов и проявление инициативы во взаимодействии как с социальным и физическим окружением, так и с изучаемым содержанием; во-вторых, углубленную работу с имеющимся опытом студента, его качественное преобразование.

Тема 1.1. Современная психология стресса.

Семинарское занятие (форма проведения - интерактивная - деловая игра)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Содержание занятия – Деловая игра «Мифы о стрессе»

Данная деловая игра идеально подходит для введения в курс «Психология стресса», т.к. позволяет развеять некие стереотипы («мифы») о стрессе, создать возможность для анализа новой информации и подготовиться к восприятию разных точек зрения на стресс. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Студенты получают карточки с описанием стереотипов о стрессе («мифы о стрессе»), дается время на обдумывание информации, анализа своих знаний по проблеме. Затем каждый высказывается насколько данный миф, с его точки зрения, близок к научным исследованиям стресса, или все-таки является мифом. Приводится аргументация, другие участники так же высказывают свое мнение. В заключение каждого диалога приводятся научные факты, подтверждающие или опровергающие конкретный миф.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).

Содержание занятия:

Цель - оценить степень общей удовлетворенности качеством индивидуальной жизни и выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.

Методика. Общая удовлетворенность качеством жизни определяется с помощью «Опросника для оценки качества жизни», разработанный в Институте медицины стресса (США) в 1993 г., чтобы помочь пациентам сбалансировать стрессовое воздействие и силу выбора своей линии поведения, способствующего его преодолению (Eliot, 1993), адаптация Н.Е. Водопьяновой, 2005.

Порядок работы. Исследование проводится индивидуально или в группах. Время ответов строго не ограничено.

Тема 2.1.Классификации стрессовых ситуаций и синдромов.

Семинарское занятие (форма проведения - интерактивная - диагностическая игра и групповая дискуссия)

Содержание занятия –

- Диагностическая игра «Трудный день»

Цель - повысить уровень психологического знания о реакциях в ситуации фрустрации, овладение методикой измерения способности переносить фрустрацию (по модификации методики Розенцвейга)

- Групповая дискуссия на тему «Симптомы стресса»

Работа в тетради 5 минут. Вопрос для обсуждения: Как Вы узнаете, что испытываете стресс? По каким признакам Вы понимаете, что Ваш организм находится в состоянии стресса? Результат: выделение групп симптомов стресса: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные, физиологические.


Работа в группах с ватманами. 12 минут. 4 группы: интеллектуальные симптомы, поведенческие симптомы, эмоциональные симптомы, физиологические симптомы.

Каждая группа в течение 2-3х минут работает с группой симптомов, меняясь ватманами по кругу. Обсуждение результатов.

Практическое занятие (Форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).

Содержание занятия:

- Тест на оценку уровня стресса
- Личностный опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index, LSY) диагностики психологических защит

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 3.1. Профессиональный стресс.

Семинарское занятие (форма проведения - интерактивная – дискуссия - дебаты)

Содержание занятия –

- Анализ двух подходов к пониманию понятий «профессиональная деформация» и «эмоциональное выгорание».

Методические материалы:

Шаг 1. Группе предлагается проанализировать материал лекционного занятия, посвященный разным подходам к проблеме соотношения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Шаг 2. Предлагается разделить на две группы – сторонников первого или второго подхода. Дается время на формулировку аргументов в пользу своей позиции, затем начинаются дебаты.

Шаг 3. Ведущий фиксирует аргументы каждой стороны и контраргументы, высказанные второй стороной.

Подход, согласно которому эмоциональное выгорание это один из видов профессиональной деформации		Подход, согласно которому эмоциональное выгорание и профессиональная деформация два различных феномена, связанных с изменением соотношения компонентов Я-концепции: Я-профессионального и Я-человеческого	
Аргумент	Контраргумент	Аргумент	Контраргумент
...

Шаг 4. Подведение итогов и формулировка выводов.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).

Содержание занятия:

- Анкета «Определение уровней стресса на рабочем месте».
- Тест-опросник «Причины стресса в вашей работе».
- Тест «Эмоциональное выгорание» по В.Бойко.
- Опросник МВИ на эмоциональное выгорание в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

Раздел 2. Копинг-поведение в стрессе


Тема 2.1. Стрессоустойчивость и копинг-ресурсы личности.

Семинарское занятие (форма проведения - интерактивная - тренинговые упражнения «ресурсотерапии»)

Содержание занятия –

- Техника «Внутренний помощник»: техника направлена на осознание и актуализацию своих копинг-ресурсов. Композиционный и цветовой уровни анализа.
- Техника «Карта ресурсов»: техника направлена на осознание и актуализацию своих ресурсов для решения конкретной проблемы. Предполагает 5 шагов.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

психодиагностическими методиками).

Содержание занятия:

- Опросник базовой и динамической стрессоустойчивости Ю.Щербатых
- Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (определение типа А личности)
- Методика «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка

Тема 2.2. Копинг-стратегии.

Семинарское занятие (форма проведения - интерактивная – групповая дискуссия в форме мозгового штурма)

Содержание занятия –

Мозговой штурм на тему «Стрессогенные стили мышления и как их преодолеть»

Шаг 1. Студентам предлагается актуализировать лекционный материал, связанный с непродуктивным копингом.

Примеры стрессогенных стилей мышления:

- «Чёрно-белое мышление».
- Чрезмерные обобщения.
- Катастрофизация.
- Субъективизация.
- Чрезмерный пессимизм.
- Мечтательность и отрицание реальности.
- Чрезмерная требовательность.
- Осуждение и ярлыки.
- Гедонистическое мышление.
- Вязкое мышление.

Шаг 2. Студентам в мини-группах раздаются карточки с наиболее распространенными стратегиями непродуктивного мышления, дается время на подготовку своих аргументов «за» и «против» данных стратегий, подбор примеров моделей поведения, которые им соответствуют.

Шаг 3. Аргументы и примеры озвучиваются в общей группе, дополняются участниками других групп.

Шаг 4. Проводиться мозговой штурм, в процессе которого уже общей группой необходимо предложить как можно больше вариантов борьбы и противодействия стрессогенным стилям мышления. Ведущий все фиксирует на доске. Каждый стиль анализируется по очереди (строго 5 минут).

Шаг 5. Подведение итогов и формулировка выводов.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).


Содержание занятия:

- Шкала SACS С.Хобфолла
- Копинг-тест Лазаруса

Тема 2.3. Ассертивное поведение в стрессе.

Семинарское занятие (форма проведения – диагностическая игра и тренинговые упражнения)

Содержание занятия -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Диагностическая игра «Эффективность»

Цели: к концу этого упражнения участники: определяют сферы, в которых они уже достаточно эффективны, и те, для успешной деятельности в которых им требуется тренировка; осознают, что уверенное поведение — это лишь один из нескольких возможных способов реагирования; получают возможность обсудить проблему выбора соответствующих способов поведения, адекватных различным сложным ситуациям.

• Тренинговое упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение». Цель - отработать навыки четырех стилей поведения в стрессовых ситуациях: уверенный, агрессивный, пассивный, манипулятивный.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками и навыков практических упражнений)

Содержание занятия:

- Тест на ассертивное поведение
- Базовая технология ассертивности
- Техника «Я-высказываний»

Раздел 3. Технологии стресс-менеджмента

Тема 3.1. Основы стресс-менеджмента.

Семинарское занятие (форма проведения – интерактивная, дискуссия «мозговой штурм»)

Содержание занятия - Мозговой штурм «Эффективность методов снятия стресса»

Шаг 1. Студентам предлагается актуализировать материал по классификации Ю.Щербатых стрессоров и путей преодоления стрессов.

- Область мудрого принятия (Мышечная релаксация, Глубокое дыхание, Визуализация, Рациональная терапия и др.)
- Область конструктивных действий (Выбор правильной стратегии, Постановка адекватных целей, Тренинг социальных навыков, Тренинг уверенности в себе, Тайм-менеджмент)
- Область субъективных стрессов (Преодоление оценочного подхода, Навыки позитивного мышления, Изменение неадекватных убеждений, Блокировка нежелательных мыслей, Рациональная терапия)
- Область саморегуляции (Аутотренинг, НЛП, Тренинг уверенности в себе, Релаксация, Дыхание)

Шаг 2. В мини-группах предлагается вспомнить как можно больше примеров стрессов каждого вида, затем эти примеры обобщаются в группе, ведущий выписывает на флип-чарте все приведенные примеры. Обсуждение.


Шаг 3. В мини-группах предлагается вспомнить как можно больше приемов преодоления каждого вида стресса, затем эти приемы обобщаются в группе, ведущий выписывает на флип-чарте все приведенные приемы. Обсуждение.

Шаг 4. Совместно выбираются наиболее эффективные приемы преодоления стресса для каждого типа стрессоров – например, с учетом возраста или пола, социального статуса и т. п.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков практической работы с техниками арт-терапии)

Содержание занятия: Арт-терапевтическое сопровождение

• В арт-терапевтической работе можно выделить три направления: психотерапевтическое, психолого-педагогическое, психологическое.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Организация арт-терапевтического занятия
- Особенность арт-терапевтического процесса
- Упражнения для настроения, проведения основной работой и т.п.

Тема 3.2. Профилактика и коррекция состояния стресса.

Семинарское занятие (форма проведения – интерактивная – тренинговые упражнения)

Содержание занятия: Тренинговые упражнения «Регуляционная модель стресса»

Шаг 1. Теоретическая проработка регуляционной модели.

Шаг 2. Практическая проработка регуляционной модели.

Шаг 3. Определение индивидуальных проблемных ситуаций.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков практической работы с техниками саморегуляции)

Содержание занятия: Психическая саморегуляция

Цель занятия. Овладение техникой психической саморегуляции.

Программа занятия. Предлагаемый вариант методики проведения общего курса ПСР, разработанный С. И. Макшановым, является развитием модифицированной версии А. Б. Балунова и позволяет использовать его в самых различных целях: для оптимизации психических функций обучающихся, интенсификации отдыха, коррекции свойств личности

Тема 3.3. Основные направления работы с профессиональным стрессом.

Семинарское занятие (форма проведения – интерактивная - технология экспертная оценка)

Содержание занятия –Технология экспертной оценки руководителя по обеспечению психического здоровья персонала

Цель занятия. Знакомство с методиками, которые необходимо знать руководителю для организации работы по сохранению психического здоровья персонала.

Методики. Изучаются: методика определения состояния психического здоровья персонала; методика работы с сотрудниками, имеющими отклонения в психическом здоровье; методика работы руководителя по сохранению психического здоровья сотрудников.

Практическое занятие (форма проведения – отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).

Содержание занятия: Эффективное использование времени менеджера


- Дать представление о проблеме управления временем в работе.
- Познакомить с основными концепциями управления временем.
- Научить эффективно использовать свое рабочее время.

7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8.ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятия стресса в современной науке
2. Базовые концепции стресса.
3. Психофизиология и динамика стресса
4. Базовые типы и группы симптомов стресса
5. Эустресс и дистресс
6. Фрустрация как вид стрессового состояния
7. Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте
8. Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки
9. Эмоциональное выгорание как следствие профессионального стресса
10. Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу.
11. Индивидуальные различия в стрессе.
12. Ресурсы личности в копинг-поведении.
13. Концепции копинг-стратегий.
14. Психологические защиты в копинг-поведении
15. Непродуктивный копинг, или стрессогенные стили мышления
16. Концепция ассертивности и ее развитие
17. Принципы ассертивного поведения
18. Критика прав ассертивности
19. Стратегии исследования стресса
20. Роль личности в развитии и преодолении стресса
21. Классификация стрессоров и путей их преодоления
22. Междисциплинарные приемы профилактики и коррекции состояния стресса
23. Индивидуальная профилактика и коррекция стресса
24. Групповые (тренинговые) формы работы со стрессом
25. Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте
26. Основы тайм-менеджмента
27. Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания»


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения _____ заочная _____

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
1.1. Современная психология стресса.	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	10	Устный опрос, тестирование, Зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1.2. Классификации стрессовых ситуаций и синдромов	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	10	Устный опрос, тестирование, Зачет
1.3. Профессиональный стресс	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к участию в дискуссии-дебатах • Подготовка пункта 1 в индивидуальном задании по разделу 1 • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	9	Устный опрос, тестирование, оценка участия, индивидуальное задание, Зачет
2.1. Стрессо-устойчивость и копинг-ресурсы личности	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	11	Устный опрос, тестирование, Зачет
2.2. Копинг-стратегии	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к участию в мозговом штурме • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	10	Устный опрос, тестирование, оценка участия, Зачет
2.3. Ассертивное поведение в стрессе	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к участию в тренинговых упражнениях и диагностической игре • Подготовка пункта 2 в индивидуальном задании по разделу 1 • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	11	Устный опрос, тестирование, оценка участия, индивидуальное задание, Зачет
3.1. Основы стресс-менеджмента	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	11	Устный опрос, тестирование, Зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3.2. Профилактика и коррекция состояния стресса	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	10	Устный опрос, тестирование, Зачет
3.3. Основные направления работы с профессиональным стрессом	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала семинарского и практического занятий • Подготовка к участию в экспертной оценке • Подготовка пункта 3 в индивидуальном задании по разделу 1 • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	10	Устный опрос, тестирование, оценка участия, индивидуальное задание, Зачет
Итого		92	
Зачет	Подготовка к сдаче зачета По темам 1.1. – 3.3.	4	зачет

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

Самостоятельная работа студентов, а так же необходимые для работы материалы, представлены в Электронном учебном пособии, размещенном на Образовательном портале УлГУ: Емельяненко А.В. Психология стресса и технологии стресс-менеджмента: электронное учебное пособие [Электронный ресурс] – Ульяновск: УлГУ, 2017 (Образовательный портал УлГУ)/

Задания для самостоятельной работы студентов сгруппированы по разделам и отдельным темам. В каждом разделе студентам предлагается выполнить несколько форм самостоятельной работы.

Во-первых, анализ теоретического источника из Хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.);

Во-вторых, практическое задание на основании материалов Хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.);

В-третьих, доклад по разделу и конкретной теме (требования приведены в п. 3.3.4.).

Раздел 1. Основы психологии стресса

Для данного раздела студентам предлагается выполнить следующие формы самостоятельной работы:


Во-первых, анализ теоретического источника из хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Факторы, влияющие на фрустрационное поведение и проблема классификация барьеров (препятствий)». Необходимо провести анализ и выделить:

1. наиболее значимые факторы, влияющие на фрустрацию в форме таблицы:

Фактор, влияющий на фрустрацию	Его сущность

2. классификации барьеров в форме таблицы:

Классификация барьеров	Ее преимущества и недостатки

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Во-вторых, практическое задание на основании материалов Хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Химические вещества и стресс». Необходимо провести анализ воздействия различных веществ – еды, напитков, наркотиков, фармацевтических средств в форме таблицы:

Название вещества	Польза при стрессе	Вред при стрессе
Кофе		
Чай		
...		
Ромашка		
...		
Вино		
Антидепрессанты		
...		

В-третьих, доклад по разделу (требования приведены в п. 3.3.4.)

Примерные темы докладов по темам раздела

Тема 1.1. Современная психология стресса.

- Психология стресса, базовые понятия и категории.
- Факторы, влияющие на психическое здоровье.
- Виды и фазы стресса.
- Химические вещества и их влияние на стресс

Тема 1.2. Классификации стрессовых ситуаций и синдромов

- Классификации стресса в отечественной психологии
- Классификации стресса в зарубежной психологии
- Синдром хронической усталости.
- Синдром посттравматического стресса.

Тема 1.3. Профессиональный стресс

- Экзаменационный стресс.
- Стресс спортсменов.
- Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
- Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
- Стресс бизнесмена и руководителя.


Раздел 2. Копинг-поведение в стрессе

Для данного раздела студентам предлагается выполнить следующие формы самостоятельной работы:

Во-первых, анализ теоретического источника из хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса».

Необходимо выделить достоинства и недостатки существующих моделей возникновения стресса в форме таблицы:

Модель возникновения	Основные идеи	Возможные «уязвимые
----------------------	---------------	---------------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

стресса		места» для критики
Теория сохранения ресурсов		
...		

Во-вторых, практическое задание на основании материалов Хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Адаптация при стрессе и ее значение в развитии посттравматических стрессорных расстройств».

Необходимо провести анализ различным методов работы с посттравматическим синдромом с точки зрения их эффективности в различных ситуациях в форме таблицы:

Метод работы с ПТСР	Сущность метода	Наиболее эффективен в ситуациях
Эмоционально-образная терапия		
...		

В-третьих, доклад по разделу (требования приведены в п. 3.3.4.)

Примерные темы докладов по темам раздела

Тема 2.1. Стрессоустойчивость и копинг-ресурсы личности

- Генетические факторы стрессоустойчивости.
- Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
- Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
- Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
- Когнитивные факторы психологического стресса.
- Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.

Тема 2.2. Копинг-стратегии


- Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
- Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
- Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
- Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях
- Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс)
- Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)

Тема 2.3. Ассертивное поведение в стрессе

- Манипулятивное поведение в стрессе
- Агрессия и избегание как инстинктивная реакция на стресс
- Тренинги ассертивности в современной психологии
- Тренинги уверенности в себе, целеполагания и тайм-менеджмента: сравнительный анализ работы со стрессом
- Тренинги личностного роста и стресс.

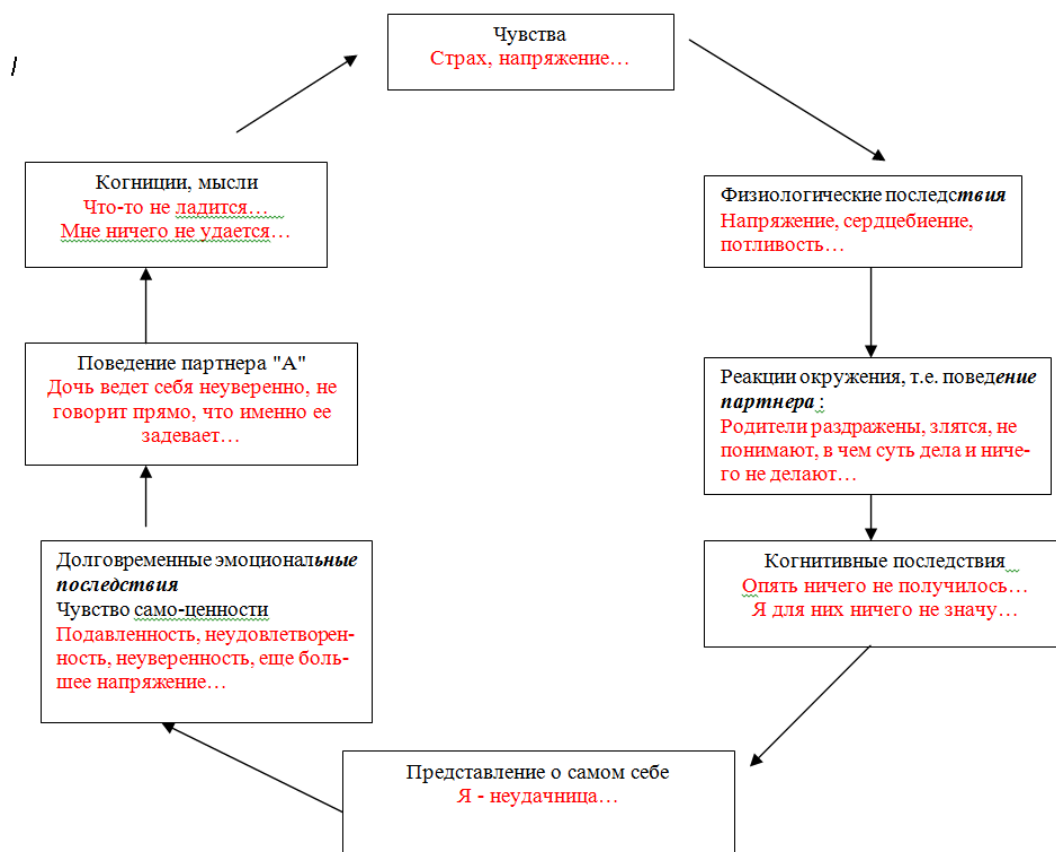
Раздел 3. Технологии стресс-менеджмента

Для данного раздела студентам предлагается выполнить следующие формы самостоятельной работы:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Во-первых, анализ теоретического источника из хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Ассертивное поведение: преимущества и восприятие»


Необходимо проанализировать и составить схемы ассертивного, пассивного и манипулятивного поведения по аналогии со схемой агрессивного поведения по Аннекен и др.:



Во-вторых, практическое задание на основании материалов Хрестоматии электронного учебно-методического пособия (см. п. 2.2.2.) «Тренинг ассертивности: 100 сценариев ролевых игр «На всем готовом».

Необходимо составить программу отработки ассертивного поведения в противоположность типам неуверенного, агрессивного и манипулятивного поведения в стрессовой / конфликтной ситуации для двух любых профессиональных групп из следующего списка:

- Учителя
- Работники полиции
- Спортсмены
- Работники ГИБДД
- Работники МЧС
- Студенты
- Менеджеры
- Врачи
- Адвокаты
- Депутаты
- И т.п.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

В-третьих, доклад по разделу (требования приведены в п. 3.3.4.)

Примерные темы докладов по темам раздела

Тема 3.1. Основы стресс-менеджмента

- УАСМ: своевременное распознавание стресса.
- УАСМ: выявление причины стресса.
- УАСМ: выбор оптимального поведения.
- УАСМ: использование приемов антистрессовой самозащиты.
- УАСМ: восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости.

Тема 3.2. Профилактика и коррекция состояния стресса

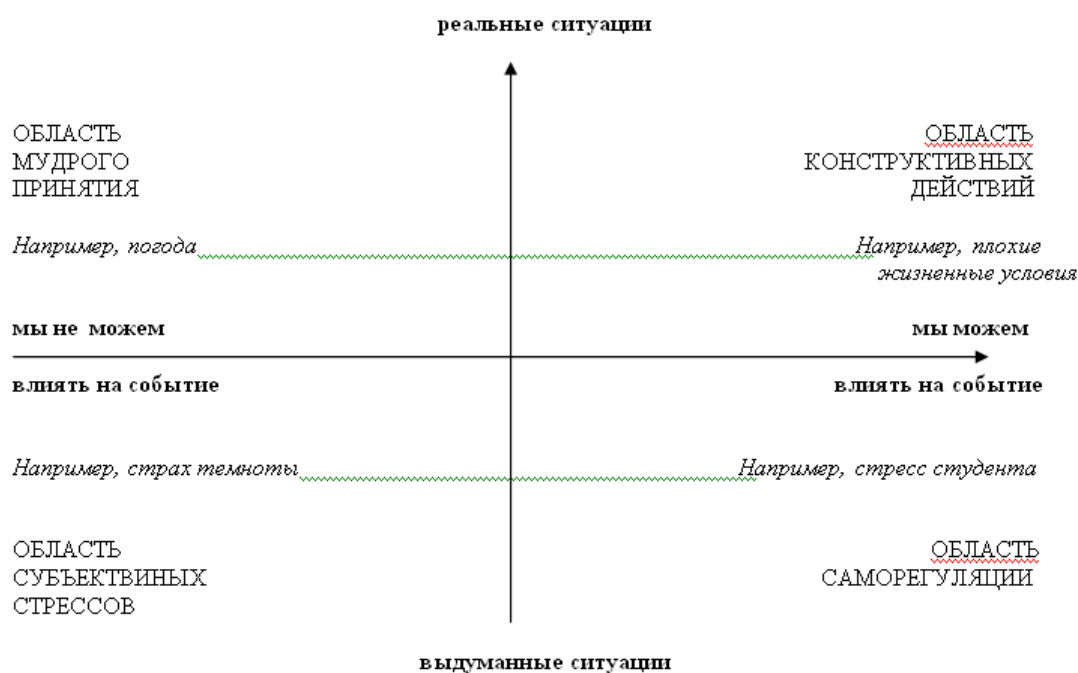
- Социальные, психологические и медицинские аспекты профилактики стресса.
- Стратегии преодоления стресса (фокусировка, избегание).
- Стратегии преодоления стресса (работы с эмоциями, «умственной жвачки»).
- Социальная поддержка как профилактика стресса.
- Характеристика методов быстрого снятия стресса.

Тема 3.3. Основные направления работы с профессиональным стрессом

- Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.
- Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях


Индивидуальные задания к самостоятельной работе студентов заочной формы обучения

Задание 1. Ознакомится с конкретными техниками работы в рамках стресс-менеджмента по каждой из 4х областей стрессора по схеме:



Задание 2. Описание техники (упражнения). Каждое упражнение (минимум одно по каждой из областей) должно иметь следующие структурные элементы:


- 1) Категория упражнения.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- 2) Название.
- 3) Инструкция тренера.
- 4) Ход проведения упражнения.
- 5) Используемые материалы.
- 6) Ориентировочное время проведения.

Задание 3. Проанализировать выбранную технику, опираясь на следующие вопросы:

- 1) На какие виды стресса в большей степени ориентировано упражнение (хронический или острый; физиологический, интеллектуальный, эмоциональный или поведенческий), обоснуйте свой ответ;
- 2) На каком уровне стресса упражнение будет наиболее продуктивным: недостаточный стресс, эустресс, дистресс – обоснуйте свой ответ;
- 3) На развитие каких копинг-ресурсов направлено упражнение? И каким образом оно их развивает?
- 4) Какую копинг-стратегию как модель поведения способно сформировать упражнение?
- 5) К какой области стрессоров это упражнение относится и почему - область мудрого принятия, конструктивных действий, субъективных стрессов, саморегуляции?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453399>

2. *Водопьянова, Н. Е.* Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453398>

3. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/451167>

дополнительная:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453600>

2. *Льюис Д.,* Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] практическое руководство / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблишер, 2012. - 238 с. - ISBN 978-5-9614-1851-4 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

3. *Собольников, В. В.* Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/454620>

4. *Шарапов, А. О.* Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/457086>

учебно-методическая:


1. *Емельяненко А. В.* Стресс-менеджмент : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1618>

2. *Емельяненко А.В.* Психология стресса и технологии стресс-менеджмента [Электронный ресурс] : электрон. учеб. курс для студентов по направл. подготовки бакалавриата "Психология" / Емельяненко Анна Валерьевна. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск : УлГУ, 2017/ А.В. Емельяненко. - Ульяновск: УлГУ, 2017. - URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/873/interface/>

Согласовано:

Главный библиотекарь

отдела обслуживания пользователей Ефимова М.А. / Еф / 20.05.2020

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

б) Программное обеспечение

- СПС Консультант Плюс
- НЭБ РФ
- ЭБС IPRBooks
- АИБС "МегаПро"
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»
- MicrosoftOffice 2016 или «Мой офис стандартный»
- ОС MicrosoftWindows
- Антивирус Dr.Web

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:


3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:


7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный

Согласовано:

 |
  |
  |
 20.5.20

Должность сотрудника УИТиТ | ФИО | подпись | дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

13 СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.


В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик










доцент кафедры
психологии и педагогики

Емельяненко А.В.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п/п а) Список рекомендуемой литературы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Митин С.Н.		18.06.21
2	Внесение изменений в п/п в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 2	Митин С.Н.		18.06.21
3	Внесение изменений в п/п а) Список рекомендуемой литературы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 3	Митин С.Н.		24.06.22
4	Внесение изменений в п/п в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 4	Митин С.Н.		24.06.22
5	Внесение изменений в п/п а) Список рекомендуемой литературы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 5	Митин С.Н.		16.06.2023
6	Внесение изменений в п/п в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 6	Митин С.Н.		16.06.2023

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 1

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Стресс-менеджмент»

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. *Водопьянова, Н. Е.* Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472256>

3. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>

дополнительная:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472466>

2. Льюис Д., Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] практическое руководство / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблишер, 2012. - 238 с. - ISBN 978-5-9614-1851-4 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

3. *Шарапов, А. О.* Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258>

учебно-методическая:


1. Емельяненко А. В. Стресс-менеджмент : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1618>

2. Емельяненко А.В. Психология стресса и технологии стресс-менеджмента [Электронный ресурс] : электрон. учеб. курс для студентов по направл. подготовки бакалавриата "Психология" / Емельяненко Анна Валерьевна. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск : УлГУ, 2017/ А.В. Емельяненко. - Ульяновск: УлГУ, 2017 - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94575>

Согласовано:

Главный библиотекарь

отдела обслуживания пользователей Ефимова М.А. /  / 17.05.2021

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 2

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
MicrosoftOffice 2016 или «Мой офис стандартный»
ОС MicrosoftWindows
Антивирус Dr.Web

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2021].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. – URL: <https://нэб.пф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.


6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

зам нач УИТИТ / Киричкова / 17.05.21
 Должность сотрудника УИТИТ ФИО подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 3

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Стресс-менеджмент»

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. *Водопьянова, Н. Е.* Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472256>

3. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>

дополнительная:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472466>

2. Льюис Д., Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] практическое руководство / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблицер, 2012. - 238 с. - ISBN 978-5-9614-1851-4 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

3. *Собольников, В. В.* Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473519>

4. *Шарапов, А. О.* Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258>

5. Емельяненко А.В. Психология стресса и технологии стресс-менеджмента [Электронный ресурс] : электрон. учеб. курс для студентов по направл. подготовки бакалавриата "Психология" / Емельяненко Анна Валерьевна. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск : УлГУ, 2017/ А.В. Емельяненко. - Ульяновск: УлГУ, 2017 - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94575>

учебно-методическая:


1. Емельяненко А. В. Стресс-менеджмент : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1618>

Согласовано:
Главный библиограф



Ефимова М.А.

20.06. 2022г

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 4

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
НЭБ РФ
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
MicrosoftOffice 2016 или «Мой офис стандартный»
ОС MicrosoftWindows
Антивирус Dr.Web

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.


1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.пф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMARTImagebase**: научно-информационная база данных EBSCO// EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:


7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Зам. начальника УИТТ



А.В. Ключкова

22.04.2022

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 5

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Стресс-менеджмент

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. *Водопьянова, Н. Е.* Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472256>

3. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>

дополнительная:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472466>

2. Льюис Д., Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] практическое руководство / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблишер, 2012. - 238 с. - ISBN 978-5-9614-1851-4 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

3. *Собольников, В. В.* Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473519>

4. *Шарапов, А. О.* Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258>


5. Емельяненко А.В. Психология стресса и технологии стресс-менеджмента [Электронный ресурс] : электрон. учеб. курс для студентов по направл. подготовки бакалавриата "Психология" / Емельяненко Анна Валерьевна. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск : УлГУ, 2017/ А.В. Емельяненко. - Ульяновск: УлГУ, 2017 - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94575>. - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. -.

учебно-методическая:

Емельяненко А. В. Стресс-менеджмент : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1618>

· Согласовано:

Главный библиограф Ефимова М.А. / Еф / 25 05.2023

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 6

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
Microsoft OfficeStd 2016 RUS или «МойОфис Стандартный»
ОС Microsoft Windows
Антивирус Dr.Web Enterprise Security Suite

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный


3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 19.05.2023

Должность сотрудника УИГТ

ФИО

подпись

дата