

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП



Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии



Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Составители

**Яковец Д.А., доцент, кандидат психологических
наук, доцент кафедры психологии**

Направление подготовки

**44.04.02 Психолого-
педагогическое образование**

Направленность (профиль) ОПОП

**Управление конфликтами в образовании
и социальной сфере**

Квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

очная

Год приема

2023

Курс

2

Семестр

3

Астрахань – 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «Стресс-менеджмент» является: овладение теоретическими основами и практическими навыками управления стрессом и его последствиями.

1.2. Задачи освоения дисциплины: изучить теоретические основы психологии и психофизиологии стресса, овладеть методами управления стрессом и его негативными последствиями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Стресс-менеджмент» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и осваивается в 3 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): Нормативно-правовые и этические основы профессиональной деятельности, Конфликтология, Тренинг урегулирования конфликтов, Медиация в образовании и социальной сфере.

Знания, получаемые в процессе изучения таких дисциплин как Нормативно-правовые и этические основы профессиональной деятельности, Конфликтология, Тренинг урегулирования конфликтов, Медиация в образовании и социальной сфере.

Умения, осваиваемые в процессе изучения таких дисциплин как Конфликтология, Тренинг урегулирования конфликтов, Медиация в образовании и социальной сфере.

Навыки, получаемые в процессе изучения таких дисциплин как Конфликтология, Тренинг урегулирования конфликтов, Медиация в образовании и социальной сфере.

2.3. Последующие учебные дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Межкультурная коммуникация в профессиональном взаимодействии, Преддипломная практика, Государственная итоговая аттестация, Магистерская диссертация.

Такая последовательность изучаемых дисциплин позволяет глубже понять особенности информатики и вычислительной техники, и непосредственно и опосредованно связанного с ними делового общения, его значимости для профессиональной деятельности будущих специалистов. Дает возможность проследить логическую и содержательно-методическую взаимосвязи с другими необходимыми для них знаниями, умениями и навыками. Данная дисциплина встраивается в структуру последовательности освоения знаниями умениями и навыками необходимыми для освоения профессиональной деятельности в связи с психологией делового общения. Данная дисциплина встраивается в структуру последовательности дисциплин в учебном плане как с точки зрения преемственности содержания, так и с точки зрения непрерывного процесса формирования компетенций у выпускника.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) **универсальных:** способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки (УК-6);

б) **профессиональных:**

- способен содействовать повышению психологической защищенности и профилактике психологического неблагополучия обучающихся (ПК-1);
- способен к планированию и проведению прикладных научных исследований в образовании и социальной сфере (ПК-2);
- способен к реализации и экспертизе программ и мероприятий по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере (ПК-3).

Таблица 1 - Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки.	ИУК 6.1. Знает теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки	ИУК-6.2. Умеет определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК6.3. Владеет навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.
ПК-1 Способен содействовать повышению психологической защищенности и профилактике психологического неблагополучия обучающихся	ИПК-1.1. Знает основы планирования взаимодействия участников образовательных отношений с целью повышения психологической защищенности и профилактики психологического неблагополучия обучающихся	ИПК-1.2. Умеет планировать взаимодействие участников образовательных отношений с целью повышения психологической защищенности и профилактики психологического неблагополучия обучающихся	ИПК-1.3. Владеет адекватными конкретной ситуации действиями по реализации профессиональной деятельности по повышению психологической защищенности и профилактике психологического неблагополучия обучающихся.
ПК-2. Способен к планированию и проведению прикладных научных исследований в образовании и социальной сфере	ИПК-2.1. Знает основы методологии социально-педагогических исследований в образовании и социальной сфере, принципы планирования и проведения исследований, методы исследования и обработки данных.	ИПК-2.2. Умеет планировать социально-педагогические исследования, осуществлять самостоятельный выбор методик, релевантных исследовательским задачам, выбирать средства анализа и обработки данных.	ИПК-2.3. Владеет навыками проведения социально-педагогических исследований, анализа и обработки данных, составления социально-педагогических рекомендаций на основе полученных исследовательских данных
ПК-3 Способен к реализации и экспертизе программ и мероприятий по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере.	ИПК-3.1. Знает принципы разработки и экспертизы программ и мероприятий по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере.	ИПК-3.2. Умеет планировать и проводить программы и мероприятия по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере	ИПК-3.3. Владеет навыками проведения программ и мероприятий по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа), в том числе 10 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (практические, семинарские занятия), и 62 часа – на самостоятельную работу обучающихся. Итоговая форма контроля – зачет.

Таблица 2 - Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Контактная работа(в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1.	Тема 1. Введение в стресс-менеджмент.	3		4	0	0	20	Опрос, отчет о выполнении задания
2.	Тема 2. Оценка стресса и его последствий.	3		3	0	0	21	Опрос, отчет о выполнении задания
3.	Тема 3. Профилактика факторов стресса и совладание с ним.	3		3	0	0	21	Опрос, отчет о выполнении задания
	Итого			10	0	0	62	Зачет

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, семинар, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа

Таблица 3 - Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции				Общее количество компетенций
		УК-6	ПК-1	ПК-2	ПК-3	
Тема 1. Введение в стресс-менеджмент.	24	+	+	+	+	4
Тема 2. Оценка стресса и его последствий.	24	+	+	+	+	4
Тема 3. Профилактика факторов стресса и совладание с ним.	24	+	+	+	+	4
ИТОГО	72					4

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в стресс-менеджмент

Стресс-менеджмент как прикладная психологическая дисциплина. Цель и задачи дисциплины. Теория стресса Г. Селье как методология для изучения дисциплины. Особенности протекания стресса у людей и животных. Симптомы и синдромы стресса. Эустресс и дистресс.

Тема 2. Оценка стресса и его последствий

Психология и психофизиология стресса и его последствий. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Причины стресса. Типология чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций. Острые и хронические формы стрессовых состояний и эмоциональной напряженности, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобили-

зации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Профессиональные стрессы

Тема 3. Профилактика факторов стресса и совладание с ним

Профилактика факторов стресса и конфликтов как причины затяжного стресса. Психология совладающего поведения. Копинг-поведение и копинг-стратегии. Жизнестойкость личности, пути ее выявления и развития. Пути повышения жизнестойкости (хардинесса) личности в управлении стрессом. Традиционные и инновационные (цифровые) технологии и методы в управлении стрессом. Саморегуляция как метод управления стрессом.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).

Организация и проведение лекционных занятий предполагает подготовку и изложение преподавателем теоретического материала, подготовку ряда практических заданий для иллюстрации, оперативного закрепления теории.

Проведение семинарских занятий предполагает предварительную выдачу заданий студентам (тем рефератов, докладов, сообщений и др.), ознакомление с требованиями к их выполнению.

Самостоятельная работа предполагает чтение обязательной литературы; выполнение письменных домашних заданий (упражнений, докладов, обзоров статей, анализ конкретных ситуаций и т.п.); индивидуальная (или групповая) подготовка к анализу конкретной ситуации на практическом занятии; подготовка и проведение диагностических методик.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по организации самостоятельной подготовки по дисциплине (модулю) заключаются в следующем. В процессе лекционного курса студенты знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины. В процессе лекционных занятий у студентов вырабатывается представление о возможностях психодиагностики. Во время лекций перед студентами ставится определенная проблема с последующим анализом аргументов в пользу той или иной точки зрения, что развивает творческие способности студента, активизирует его самостоятельную работу и оригинальность мышления.

Семинарские занятия включают в себя обсуждение в виде дискуссий сложных и проблемных теоретических вопросов по материалам лекций и в результате прочтения специальной литературы; саморефлексию по вопросам эффективности диагностических методик. Практические занятия призваны расширить репертуар практических инструментов решения профессиональных задач в области управленческой деятельности. Студенты учатся самостоятельно мыслить, аргументировано, корректно высказывать и отстаивать свою точку зрения.

На базе теоретического курса организуется научно-исследовательская работа студентов, включая более глубокое знакомство с отечественной и зарубежной в рамках тематике дисциплины, участие в работе студенческого научного общества. Работу с литературными источниками рекомендуется проводить с использованием основной учебной литературы по курсу и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся. Написание докладов и рефератов рекомендуется проводить по предлагаемым тематикам. Презентация доклада должна быть выполнена с использованием компьютерной программы Microsoft PowerPoint.

Таблица 4 - Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
1.	Особенности протекания стресса у людей и животных. Симптомы и синдромы стресса.	20	Анализ литературы

2.	Типология чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций.	21	Выполнение практического задания
5.	Жизнестойкость личности, пути ее выявления и развития. Традиционные и инновационные (цифровые) технологии и методы в управлении стрессом	21	Выполнение практического задания

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно: реферат, доклад, сообщения, конспекты.

Подготовка доклада, реферата состоит из нескольких этапов:

1. Выбор темы из списка тем, предложенных преподавателем.
2. Сбор материала по печатным источникам (книгам и журналам компьютерной тематики), а также по материалам в сети Интернет.
3. Составление плана изложения собранного материала.
4. Оформление текста (для реферата) в текстовом редакторе.
5. Представление доклада на практическом занятии.

Текст реферата, доклада включает в себя: титульный лист, оглавление, основную часть, библиографический список.

Требования к оформлению

1. Объем – 10-15 стр текста
2. Шрифт
 1. основного текста - Times New Roman Cyr 14 размер.
 2. заголовков 1 уровня - Times New Roman Cyr 16 размер (жирный).
 3. заголовков 2 уровня - Times New Roman Cyr 14 размер (жирный курсив).
3. Параметры абзаца (основной текст) - отступ слева и справа - 0, первая строка отступ - 1,27 см; межстрочный интервал — 1,5 выравнивание по ширине.
4. Параметры страницы: верхнее, нижнее, слева, справа поля 2,5 см. Нумерация страниц - правый нижний угол.
5. Переносы автоматические (сервис, язык, расстановка переносов).
6. Таблицы следует делать в режиме таблиц (добавить таблицу), а не рисовать от руки, не разрывать; если таблица большая, ее необходимо поместить на отдельной странице. Заголовочная часть не должна содержать пустот. Таблицы - заполняются шрифтом основного текста, заголовки строк и столбцов - выделяются жирным шрифтом. Каждая таблица должна иметь название. Нумерация таблиц - сквозная по всему тексту.
7. Рисунки - черно-белые или цветные, формат GIF, JPG. Нумерация рисунков - сквозная по всему тексту.
8. В конце текста должен быть дан список литературы (не менее 3 источников, в том числе это могут быть и адреса сети Интернет). Библиографическое описание (список литературы) регламентировано ГОСТом 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления».

Указанные в библиографическом списке источники должны быть приведены в алфавитном порядке. Если при подготовке доклада использовалась литература на иностранном языке, то через интервал после русскоязычного списка должен быть приведен также в алфавитном порядке – иноязычный.

После окончания работы по подготовке текста доклада необходимо расставить страницы (вверху по центру) и сформировать оглавление. Оглавление должно быть размещено сразу же после титульной страницы.

Требования к конспекту статьи из журнала (сборника конференции).

- от руки (не печатный),
- не менее 3 страниц,
- в тетради по предмету

В конспекте отразить важные моменты рассматриваемого в статье вопроса

Составление опорной схемы по вопросу

Самостоятельная работа студентов предполагает осмысление и структурирование изучаемого материала. Одной из форм структурирования изучаемого материала является составление опорной схемы по изучаемому вопросу.

Опорная схема – это блок-схема, т. е. схема, состоящая из блоков и связей между ними. Блоки нужно выделять на основе ключевых составляющих понятий или явлений, способа действия, алгоритма. Возможности современных офисных компьютерных программ облегчают создание удобных для восприятия опорных схем. Опорную схему нужно пояснять дополнительными иллюстративными материалами, конкретными примерами,

Создавать опорную схему следует в следующем порядке:

- выделение ключевых фрагментов из вербального описания (литературного источника – статьи, монографии): смысловых блоков и связей между ними;
- выбор двух-трёх словесных обозначений для каждого фрагмента, при этом сокращение должно быть конструктивным;
- составление списка этих словесных обозначений, который поможет яснее увидеть связи между блоками и создать эскиз опорной схемы;
- создание черновика схемы на большом листе или в специальной компьютерной программе (например, MS Visio). Важно, чтобы схема могла допускать ее редактирование с целью ее симметричности, единообразия, удобства для восприятия и понимания. Целью является не быстрое, а качественное создание схемы;
- перенос готовой опорной схемы на носители, которые планируется использовать на занятии, в образовательной платформе дистанционного обучения LMS Moodle.

Наиболее удобно размещать опорную схему в электронной презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («титульного») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (опорная схема), слайд с текстовым разъяснением схемы и слайд с выводом по раскрываемому вопросу.

Рекомендации по составлению интеллект-карт

Интеллект-карта (англ. Mind map) — способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем, также может рассматриваться как удобная техника альтернативной записи. Этот метод был разработан психологом Тони Бьюзенем.

Реализуется в виде древовидной схемы, на которой изображены слова, идеи, задачи или др. понятия, связанные ветвями, отходящими от центрального понятия или идеи.

Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и создаст много лишних одинаковых, а, следовательно, монотонных, объектов.

Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.

Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

Используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков. Старайтесь организовывать про-

странство, не оставляя пустого места и не размещая ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы - А3.

Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

Обращайте внимание на форму получившейся ментальной карты — она многое выражает. Цельная, крепкая, живая форма показывает, что вы хорошо разобрались в теме. Бывает и так, что все ветви карты получились красивые, а одна — какая-то корявая и путаная. Это верный признак того, что этой части следует уделить дополнительное внимание — она может быть ключом к теме или слабым местом в ее понимании.

Чем индивидуальнее ваша ментальная карта, тем лучше. Ведь именно ваше личное мышление его осмысляет.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии, направленные на развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые и деловые игры, анализ ситуаций, технология peer education/равный обучает равного, кейс-стади (case-study), обучение действием («action learning»), метафорическая игра, тематические дискуссии, групповой тренинг, групповая консультация и др.).

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться, в том числе, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции.

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источников информации;
- использование электронной почты преподавателя – рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»), ZOOM, а также мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

6.3.1. Программное обеспечение (2024-2025 гг.):

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox, Google Chrome, Opera	Браузеры
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office	Пакеты офисных программ

Visio 2013, OpenOffice	
VLC Player	Медиапроигрыватель
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных
Sofa Stats	Программное обеспечение для статистики, анализа и отчетности
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Учебный год	Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем
2024/2025	Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
	Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
	Электронно-библиотечная система elibrary. http://elibrary.ru
	Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru
	Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 - Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
-------	--	--	----------------------------------

1.	Введение в стресс-менеджмент	УК-6, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания
2.	Оценка стресса и его последствий	УК-6, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания
3.	Профилактика факторов стресса и совладание с ним	УК-6, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	-дается комплексная характеристика предложенной темы, ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная характеристика предложенной темы, ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной характеристикой предложенной темы, ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная характеристика предложенной темы, ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетво-	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет за-

Шкала оценивания	Критерии оценивания
рительно»	дание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Введение в стресс-менеджмент

Вопросы для обсуждения

1. Стресс-менеджмент как прикладная психологическая дисциплина.
2. Цель и задачи дисциплины.
3. Теория стресса Г. Селье как методология для изучения дисциплины.
4. Особенности протекания стресса у людей и животных.
5. Симптомы и синдромы стресса.
6. Эустресс и дистресс.

Практическое задание

Составьте опорную схему по одному из вопросов темы.

Тема 2. Оценка стресса и его последствий

Вопросы для обсуждения

1. Психология и психофизиология стресса и его последствий.
2. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
3. Причины стресса. Типология чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций.
4. Острые и хронические формы стрессовых состояний и эмоциональной напряженности, симптомокомплексы их проявлений.
5. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
6. Профессиональные стрессы

Практическое задание 1

Составьте опорную схему по одному из вопросов темы.

Практическое задание 2

Подберите 2 методики, которые, на Ваш взгляд, использовать для исследования стресса и его последствий. Подготовьте описание и расскажите на занятии.

Требования к описанию диагностических методик.

Название. Кто автор. Когда создана. Есть ли адаптация для России, если зарубежная и т.п. Для чего предназначена.

Как проводится. Приготовить экземпляр тестового материала (вопросы, тестовые карточки, бланк ответов и т.п.).

Как обрабатывается.

Тема 3. Профилактика факторов стресса и совладание с ним

Вопросы для обсуждения

1. Профилактика факторов стресса и конфликтов как причины затяжного стресса.
2. Психология совладающего поведения. Копинг-поведение и копинг-стратегии.

3. Жизнестойкость личности, пути ее выявления и развития. Пути повышения жизнестойкости (хардинесса) личности в управлении стрессом.
4. Традиционные и инновационные (цифровые) технологии и методы в управлении стрессом.
5. Саморегуляция как метод управления стрессом

Практическое задание

Составьте опорную схему по одному из вопросов темы.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. Стресс-менеджмент как прикладная психологическая дисциплина.
2. Цель и задачи дисциплины.
3. Теория стресса Г. Селье как методология для изучения дисциплины.
4. Особенности протекания стресса у людей и животных.
5. Симптомы и синдромы стресса.
6. Эустресс и дистресс.
7. Психология и психофизиология стресса и его последствий.
8. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
9. Причины стресса.
10. Типология чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций.
11. Острые и хронические формы стрессовых состояний и эмоциональной напряженности, симптомокомплексы их проявлений.
12. Профессиональные стрессы.
13. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
14. Профилактика факторов стресса и конфликтов как причины затяжного стресса.
15. Психология совладающего поведения.
16. Копинг-поведение и копинг-стратегии.
17. Жизнестойкость личности, пути ее выявления и развития.
18. Пути повышения жизнестойкости (хардинесса) личности в управлении стрессом.
19. Традиционные и инновационные (цифровые) технологии и методы в управлении стрессом.
20. Саморегуляция как метод управления стрессом.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
ПК-2 Способен к планированию и проведению прикладных научных исследований в образовании и социальной сфере				
1	Задание закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Действия, направленные на анализ условий ситуации, на соотнесение ее со своими возможностями и приводящие к постановке задачи, называются: а) ориентировочными;	а)	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		б) исполнительными; в) контрольными; г) оценочными.		
2		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Один из способов обучения, обеспечивающий возможность получения знаний через самостоятельные мыслительные действия для решения возникающих задач называется.... а) самостоятельный поиск; б) критический анализ; в) самостоятельность.	а)	3
3		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Основной вид систематизации это... а) классификация; б) факторный анализ; в) кодификация.	а)	3
4		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Организованное, целенаправленное и фиксируемое восприятие психических явлений с целью их изучения в определённых условиях это а) эксперимент; б) наблюдение; в) контент-анализ.	б)	3
5		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Эксперимент, который, проводится в искусственно созданных условиях и в котором, по мере возможности, обеспечивается взаимодействие исследуемых субъектов только с теми факторами, которые интересуют экспериментатора, называется: а) естественный; б) лабораторный; в) формирующий.	б)	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
6	Задание открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое наука?	Общее определение - это область человеческой деятельности, направленная на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности. Частное определение - это теоретическое отражение действительности в форме теоретических знаний.	5
7		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Каковы основные формы представления результатов эмпирического исследования?	Основными формами представления результатов эмпирического исследования являются таблицы, графики, статистические показатели. Также результаты могут быть представлены в виде публикаций, отчетов НИР.	5
8		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое системный подход.	Системный подход — направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов, совокупности взаимодействующих объектов; совокупности сущностей и отношений	5
9		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Перечислите признаки критического мышления	Выделяют 7 ключевых признаков критического мышления: гибкость, логичность, социальная ориентированность, обоснованность, беспристрастность, последовательность и системность, самостоятельность.	5
10		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Как классифицируются научные исследования по цели?	В нормативных правовых актах о науке научные исследования делят по целевому назначению на фундаментальные, прикладные, поисковые и разработки.	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности её совершенствования на основе самооценки.				
11	Задания закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Действия, направленные на анализ условий ситуации, на соотнесение ее со своими возможностями и приводящие к постановке задачи, называются: а) ориентировочными; б) исполнительными; в) контрольными; г) оценочными.	а)	3
12		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Самоорганизация личности это а) это процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки б) это процесс бессознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки в) это процесс и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся представлений и результатов самооценки	а	3
13		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Какие из представленных мотивов относятся к мотивам роста согласно иерархической модели мотивации А. Маслоу (выберите один вариант ответа): а) эго мотивы; б) социальные мотивы; в) самореализация; г) мотивы безопасности.	в)	3
14		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i>		3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		<i>та.</i> По мнению К. К. Платонова, идеальная форма процесса профессионального роста это... а) развитие по горизонтали (опережающий тип); б) криволинейное развитие (перебегающий тип); в) скачкообразное развитие (случайный тип); г) развитие по восходящей (прогрессивный тип).	г)	
15		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Какими способами можно сформировать конструктивные копинг-стратегии? А) работа с эмоциональной сферой; Б) повышение психологической компетентности, формирование знаний о причинах стресса и о способах его преодоления; В) формирование умения объективной оценки различных жизненных ситуаций, обучение навыкам конструктивного принятия решений; Г) обучение приемам саморегуляции поведения, состояний, деятельности; Д) формирование активной мотивации, в частности на достижение успеха, установки к конструктивному решению возникающих трудностей; Е) все ответы верны	Е)	3
16	Задания открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое самооценка?	Самооценка — субъективная оценка индивидом самого себя. Оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств	5
17		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Как соотносятся функциональ-	Функциональное состояние — это интегральный комплекс характеристик	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		ное состояние и работоспособность	тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение любой деятельности. Работоспособность понимают как возможность и способность выполнять работу с предельной отдачей физических и духовных сил; как потенциальную способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. Это взаимосвязанные понятия. Хорошая работоспособность возможна лишь при оптимальном функциональном состоянии.	
18		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Чем профессиональные деформации отличаются от профессиональных деструкций	При профессиональных деформациях происходят искажения структуры деятельности или свойств личности. А при профессиональных деструкциях происходит их разрушение , либо деструктивное – т.е. потенциально разрушительное построение.	5
19		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое эмоциональное выгорание?	Эмоциональное выгорание — это синдром, возникающий в результате хронического стресса в ходе какой-либо деятельности (чаще всего профессиональной), который человек не смог успешно преодолеть.	5
20		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Дайте определение индивидуального стиля деятельности	Это устойчивая система приемов, способов, методов деятельности, обусловленная индивидуально-специфическими качествами человека и	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
			являющаяся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам.	
ПК-1 Способен содействовать повышению психологической защищенности и профилактике психологического неблагополучия обучающихся				
21	Задания закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Готовность человека решать возникающие жизненные трудности это: а) копинг-стратегии; б) копинг-поведение; в) копинг-ресурсы.	б	3
22		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> К какой группе симптомов стресса относятся стойкие головные боли, неопределенные боли, спазматические, резкие боли в животе, учащенные и аритмические сердцебиения, чувство нехватки воздуха на вдохе, подверженность аллергии и т.д.: а) физиологические б) эмоциональные; в) интеллектуальные; г) поведенческие.	А)	3
23		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> К какой группе симптомов стресса относятся потеря аппетита или переедание, нарушение речи, дрожание голоса, плохое распределение времени, избегание поддержки, антисоциальное поведение, лживость, низкая продуктивность, нарушения сна или бессонница, более интенсивное курение и употребление алкоголя, доделывание работы дома и пр. а) физиологические б) эмоциональные;	Г)	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		в) интеллектуальные; г) поведенческие.		
24		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> К какой группе симптомов стресса относятся раздражительность, беспокойство, подозрительность, депрессия, суетливость, ощущение напряжения, истощенность, подверженность приступам гнева, ощущение нервозности, боязливости, тревоги, потеря уверенности, уменьшение удовлетворенности жизнью, чувство отчужденности, сниженная самооценка, неудовлетворенность работой и пр. а) физиологические б) эмоциональные; в) интеллектуальные; г) поведенческие.	Б)	3
25		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> К какой группе симптомов стресса относятся нерешительность, ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, ошибочные действия, потеря инициативы, постоянные негативные мысли, нарушение суждений, спутанное мышление, импульсивность мышления, поспешные решения и пр. а) физиологические б) эмоциональные; в) интеллектуальные; г) поведенческие.	В)	3
26	Задания открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Перечислите основные методы психической саморегуляции	Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием. Способы саморегуляции,	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
			связанные с движением, управлением мышечным тонусом. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом.	
27		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое профессиональные деструкции?	Постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности	5
28		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое стресс-менеджмент как технология?	это специальная технология, при помощи которой можно: 1) минимизировать стрессовое воздействие на человека 2) нейтрализовать последствия неизбежного стрессового воздействия на человека	5
29		Что такое эустресс?	Положительная форма стресса. Несильный стресс, мобилизующий организм, позволяющий не только справиться с затруднением, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных "трудных" ситуаций.	5
30		Что такое дистресс	Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Разрушает физическое и моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.	5
ПК-3 Способен к реализации и экспертизе программ и мероприятий по профилактике, предупреждению и разрешению конфликтов в образовании и социальной сфере				
31	Задания закрытого	<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа</i>		3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
	типа	<i>та.</i> Что понимается под объектом конфликта а) Материальная (ресурс) или социальная (власть) ценность к обладанию или пользованию которой стремятся субъекты конфликта. б) Любой элемент материального и духовного мира, социальной реальности, являющийся предметом личных, групповых, общественных, государственных интересов. в) 3. Объект, находящийся на пересечении интересов различных социальных субъектов, которые стремятся к единому контролю над ним.	б)	
32		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Что понимается под предметом конфликта? а) Объективно существующие противоречия по поводу использования тех или иных ресурсов. б) Объективно существующая или мыслимая проблема, служащая причиной разногласий между сторонами. в) Объективно существующие разногласия и проблемы по поводу разделения властей между сторонами.	б)	3
33		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i> Нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию (по должности, возрастным и половым характеристикам и т.д.) это: а) психологический контакт; б) социальная роль; в) трансакция.	б)	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		<i>Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа.</i>		
34		<i>Прочитайте текст и выберите правильные варианты ответа.</i> Перечислите типы социальных конфликтов. а) межличностные; б) между личностью и группой; в) межгрупповые; г) межгосударственные; д) внутриличностные.	а), б), в), г)	3
35		<i>Прочитайте текст и выберите один правильный вариант ответа.</i> К групповым конфликтам относятся конфликты (выберите один вариант ответа): а) личность – группа; б) группа – группа; в) личность – группа и группа – группа; г) руководитель – коллектив; д) микрогруппа – микрогруппа внутри коллектива.	в)	3
36	Задания открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Перечислите элементы алгоритма действий руководителя при разрешении конфликта	1. Изучение причин возникновения конфликта. 2. Ограничение числа актов конфликта. 3. Анализ конфликта. 4. Разрешение конфликта 5. Анализ послеконфликтных действий.	5
37		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что понимается под управлением конфликтами в организации?	Целенаправленное, обусловленное объективными законами воздействие на процесс динамики конфликта, в интересах развития или разрушения той социальной системы, к которой имеет отношение данный конфликт.	5
38		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Каковы предпосылки разрешения конфликта?	Достаточная зрелость конфликта, потребность субъектов конфликта в его разрешении, наличие	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
			необходимых ресурсов и средств для разрешения конфликта;	
39		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Перечислите стили поведения сторон в конфликте	Конфронтация. Приспособление. Избегание. Компромисс. Сотрудничество.	5
40		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Какие бывают трудовые конфликты по отношениям статуса участников?	Вертикальные, горизонтальные, смешанные	5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 - Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Посещение занятий	2 балла за занятие	18	по расписанию
2.	Активность студента на занятии	2 балла за занятие	18	по расписанию
3.	Выступления на семинарских занятиях			по расписанию
3.1.	полный ответ на вопрос	5 баллов	20	
3.2.	доклад (сообщение) по дополнительной теме	4 балла	4	
3.3.	Дополнения	0,5-1 балл	10	
4.	Контрольные работы	5 баллов за к/р	10	по расписанию
5	Зачетное занятие	10 баллов	10	
Итого:			90	
Блок бонусов				
Отсутствие пропусков лекций (посетил все лекции)			+2	
Отсутствие пропусков практических занятий			+3	
Постоянная активность студента на занятиях			+2	
Участие в конференции			+3	
Итого			10	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Баллы
Опоздания (два и более)	-2
Не готов к практической части	-2

Нарушение учебной дисциплины	-2
Пропуск лекции без уважительной причины (за 1 лекцию)	-2
Пропуск практического занятия без уважительной причины (за 1 занятие)	-2

Таблица 12 - Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69		
60–64	3 (удовлетворительно)	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>.

8.2. Дополнительная литература:

1. Антропология стресса: учебное пособие / Р. Р. Магомедов, М. Г. Водолажская, Г. И. Водолажский [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 177 с. — ISBN 978-5-9596-1497-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117677>.
2. Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140268>— Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // .— ЭБС «IPRbooks»: Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>.
4. Бохан, Т. Г. Психология стресса : системный подход : учеб. пособие / Т. Г. Бохан. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 140 с. - ISBN 978-5-94621-794-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html>.
5. Макгонигал, К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Макгонигал К. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 304 с. - ISBN 978-5-9614-5780-3. - Текст : электронный //

ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457803.html>.

6. Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита: ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau_00156.html

7. Портнягина, А. М. Психология стресса: учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147553>.

8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5- 9270-0222-1. — Текст : электронный // .— ЭБС «IPRbooks»: Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>.

9. Стресс-менеджмент в кадровой службе : учебное пособие (практикум) / составители И. В. Белашева, А. Д. Ложечкина. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 127 с. — Текст : электронный // — ЭБС «IPRbooks»: Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92756.html>.

10. Стресс-менеджмент: учебно-методическое пособие / составитель А. Е. Блохин. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2019. — 45 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144585>.

11. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / составители Ш. В. Куулар [и др.]. — Кызыл: ТувГУ, 2018. — 89 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156231>.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru. *Регистрация с компьютеров АГУ.*

- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> *Учетная запись образовательного портала АГУ.*

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru> *Доступ свободный.*

- Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/> *Доступ свободный.*

- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru, <https://urait.ru/>. *Доступ свободный.*

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru . Электронный доступ к журналам по гуманитарным, естественным, техническим наукам. Перечень журналов представлен на сайтах университета и научной библиотеки. <http://elibrary.ru>. *Доступ свободный.*

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для лекционных и семинарских (практических) занятий необходимы аудитории с доской, плазменной панелью или мультимедиа-проектором и экраном для демонстрации презентаций, фрагментов фильмов и других мультимедийных учебных материалов.

Для подготовки к практическим, семинарским занятиям необходимы компьютерные аудитории с выходом в интернет.

Учебные аудитории оборудованы учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов (маркерная или меловая доска, маркеры, мел). В библиотеке университета имеются места для самостоятельной работы обучающихся, оборудованные компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).