

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета УлГУ  
от «29» августа 2023 г., протокол №1 /327



Ректор УлГУ \_\_\_\_\_ Б.М. Костишко  
«29» августа 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Психология стресса</i>
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	4

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

Направленность (профиль/специализация) \_\_\_\_\_ социально-психологический \_\_\_\_\_  
полное наименование

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

Дата введения в учебный процесс УлГУ: \_\_\_\_\_ «01»\_сентября\_\_\_2022\_г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 17.06.2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

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

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
 _____ <u>С.Н.Митин</u> «29» августа 2023 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 профессиональной и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках повседневной и профессиональной 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 стрессом.

## 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 – социально-психологический). Изучение дисциплины базируется на основе знаний, умений и компетенций, сформированных у обучающихся при изучении дисциплин: Психологические практики, Психология безопасности, Психология конфликта, Психология здоровья, Психология развития и возрастная психология, Гендерная психология, Юридическая психология / Политическая психология, Психология девиантного поведения и с прохождением Производственной практики в профильных организациях.

Дисциплина изучается параллельно с дисциплинами Культурология, Клиническая и специальная психология, Культура повседневности и с прохождением научно-исследовательской (квалификационной) практики.

Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин: Психологическая экспертиза, Психологические аспекты работы с наркозависимыми, Реабилитационная психология, Основы суицидологии; а также для подготовки и сдачи 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:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1.2ук7 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек,

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

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа и стиля жизни ИД-2.1ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-2 Способен оценивать факторы риска на индивидуальном, социально-психологическом и межгрупповом уровнях	ИД-1пк2 Знать проблемы современного общества, актуализирующие факторы риска на индивидуальном, социально-психологическом и межгрупповом уровнях ИД-2.6пк2 Уметь диагностировать наличие стрессовой ситуации и выявлять ее причины, прогнозировать динамику развития стресса и предлагать адекватные методики работы со стрессорами ИД-3.4пк2 Владеть навыками профилактики и преодоления деформаций и эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

#### 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>очная</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		7-й семестр обучения	-
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем	90	90	
Аудиторные занятия:	90	90	
лекции	18	18	
практические и семинарские занятия	72	72	
лабораторные работы (лабораторный практикум)	-	-	
Самостоятельная работа	18	18	
Текущий контроль (количество и вид)	Устный опрос, Тестирование,	Устный опрос, Тестирование,	

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

	Практические задания, Участие в дискуссиях	Практические задания, Участие в дискуссиях	
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет	
Всего часов по дисциплине	108	108	

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения __очно-заочная__)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		5-й семестр обучения	-
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	72	
Аудиторные занятия:	72	72	
лекции	18	18	
практические и семинарские занятия	54	54	
лабораторные работы (лабораторный практикум)	-	-	
Самостоятельная работа	36	36	
Текущий контроль (количество и вид)	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях	
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет	
Всего часов по дисциплине	108	108	

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

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
<b>Раздел 1. Психология стресса: теоретический подход</b>							

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

1.1. Психическое здоровье и психология стресса.	12	2	8	-	1	2	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
1.2. Виды, фазы, мифология стресса.	12	2	8	-	1	2	
1.3. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.	12	2	8	-	1	2	
<b>Раздел 2. Преодоление стресса</b>							
2.1. Стратегии преодоления стресса.	12	2	8	-	1	2	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
2.2. Стрессо-устойчивость и копинг - стратегии.	12	2	8	-	1	2	
2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса.	12	2	8	-	1	2	
<b>Раздел 3. Практика управления стрессом</b>							
3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций.	12	2	8	-	1	2	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями.	12	2	8	-	1	2	
3.3. Психическое самоуправление здоровьем.	12	2	8	-	-	2	
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>-</b>

Форма обучения \_\_\_\_\_ очно-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
<b>Раздел 1. Психология стресса: теоретический подход</b>							
1.4. Психическое здоровье и	12	2	6	-	1	4	Устный опрос,

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

психология стресса.							Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
1.5. Виды, фазы, мифология стресса.	12	2	6	-	1	4	
1.6. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.	12	2	6	-	1	4	
<b>Раздел 2. Преодоление стресса</b>							
2.1. Стратегии преодоления стресса.	12	2	6	-	1	4	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
2.2. Стрессо-устойчивость и копинг - стратегии.	12	2	6	-	1	4	
2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса.	12	2	6	-	1	4	
<b>Раздел 3. Практика управления стрессом</b>							
3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций.	12	2	6	-	1	4	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями.	12	2	6	-	1	4	
3.3. Психическое самоуправление здоровьем.	12	2	6	-	-	4	
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>-</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ

### Раздел 1. Психология стресса: теоретический подход

#### 1.1. Психическое здоровье и психология стресса.

Факторы, влияющие на психическое здоровье. Стресс и здоровье. Стресс и болезнь. Стресс в студенческой и профессиональной среде. Психосоматические последствия 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

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

Фроха. Концепция когнитивного контроля и атрибуции. Поведенческая концепция. Стресс, вызываемый осознанием экстремальной ситуации. Подход к стрессу на основе жизненных событий

### **1.2. Виды, фазы, мифология стресса.**

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

Эустресс и дистресс. Фазы стресса: тревога, фаза сопротивляемости, фаза истощения. Эмоциональный и информационный стресс. Влияние эмоциональной сферы на действие стресса.

### **1.3. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.**

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

Обобщенная классификация стрессовых ситуаций. Классификация А.С.Разумова. Синдром хронической усталости. Синдром посттравматического стресса

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

## **Раздел 2. Преодоление стресса**

### **2.1. Стратегии преодоления стресса.**

Социальные, психологические и медицинские аспекты профилактики стресса: подходы Ю.М.Орлова, П.В.Симонова и др. Стратегия фокусировки. Стратегия избегания. Стратегия работы с эмоциями и «умственной жвачки». Прямая и буферная гипотезы социальной поддержки.

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.

### **2.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.**

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

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.

### **2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса.**

Своевременное распознавание стресса. Выявление причины стресса. Выбор оптимального поведения. Использование приемов антистрессовой самозащиты. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости

Концепция ассертивности и ее развитие. Ассертивность как способность отстаивать

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

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

### **Раздел 3. Практика управления стрессом**

#### **3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций.**

Социальные, психологические и медицинские аспекты профилактики стресса: подходы Ю.М.Орлова, П.В.Симонова и др. Стратегия фокусировки. Стратегия избегания. Стратегия работы с эмоциями и «умственной жвачки». Прямая и буферная гипотезы социальной поддержки.

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

#### **3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями.**

Восприятие ситуации острого стресса. Переживания стрессовой ситуации. Действие и последствие стресса. Признаки распознавания коловращения стресса. Взаимодействие с энергией стресса.

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

#### **3.3. Психическое самоуправление здоровьем.**

Прием создания конкурирующей доминанты. Прием «разотождествления». Ментальная режиссура. Технология актуализации ресурсных состояний. Техника быстрой нейтрализации стресса. Приемы снятия последствий пережитого 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.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Практические занятия дисциплины «Психология стресса» 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.

### **Раздел 1. Психология стресса: теоретический подход**

#### **Тема 1.1. Психическое здоровье и психология стресса**

##### **Семинарское занятие.**

##### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Роль стресса в трудовой деятельности человека.

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

2. Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций.
3. Методы профилактики стрессовых ситуаций.
4. Управление стрессом на уровне организации и личности

**Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

**Групповая дискуссия на тему «Плюсы и минусы стресса»**

Студенты получают задание в мини-группах обсудить и выделить негативные и позитивные последствия стресса для человека. Результаты представляются на флипчарте каждой группой. Затем проводится общая дискуссия, выделенные факторы группируются.

**Тема 1.2. Виды, фазы, мифология стресса**

**Семинарское занятие.**

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Виды стрессовых ситуаций и их профилактики.
2. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.
3. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями разного типа.
4. Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.

**Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

**Деловая игра на тему «Мифы стресса»**

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.

**Тема 1.3. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов**

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Понимание стресса, его причин, процесса развития, следствий.
2. Эмоциональные, интеллектуальные и физические симптомы дистресса.
3. Как измерить стрессоустойчивость?

**Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

**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.

**Содержание заданий к самостоятельной работе студентов по Разделу 1:**

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.);

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

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

### Раздел 1. Психология стресса: теоретический подход

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

**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.

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

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

## **Раздел 2. Преодоление стресса**

### **Тема 2.1. Стратегии преодоления стресса**

#### **Семинарское занятие.**

##### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.
2. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.
3. Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в современных организациях".

#### **Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

##### **Психодиагностический практикум «Методики работы со стрессом»**

##### **«Техника «Внутренний помощник».**

Инструкция: Шаг 1. Вспомните и запишите 5 названий сказок, которые вы любили в детстве или любите сейчас. Это могут сказки, которые вам читали или вы читали сами, это могут быть мультипликационные (анимационные) или художественные фильмы. Запишите их в таблице ниже в левой колонке.

Шаг 2. В каждой сказке есть – Герой; тот, кто ему противостоит – Противник; тот, кто ему помогает – Союзник. Например, Вини-Пух, пчёлы, Пятачок. Вспомните персонажей записанных вами сказок и запишите ниже.

Шаг 3. Выберите один из вариантов и нарисуйте всех троих (лист А4, цветные карандаши, 20 минут). Рядом с каждым персонажем напишите по 3 характеристики, которые наиболее ярко его описывают.

Шаг 4. Выберите одного из персонажей, в роли которого вы сейчас готовы ответить на некоторые вопросы Что ты делал до этого? Что намерен делать дальше? Чего ты хочешь? Какие претензии, к кому? Как относишься к другим изображенным персонажам?(по модели ТАТ).

Интерпретация обсуждения проводится с учетом персонажа, от лица которого клиент отвечает на вопросы. Роль героя – состояния реальности, общения «здесь и сейчас»; противника – состояние сопротивления, «тьень» (в категориях К.Г.Юнга); союзник – ресурсное состояние. Гибкость перехода – гибкость Я, видение своего Я, гармония. Обратное – неприятие отдельных частей Я – негативных или ресурсных характеристик своей личности, их неосознанность или нежелание принимать. Возможен сценарный анализ – соотнесения сюжета, сценария сказки – с этапами своей жизни (по Э.Берну). Дальнейший анализ проводится по композиционному и цветовому уровням (см. последующие упражнения)

### **Тема 2.2. Стрессоустойчивость и копинг – стратегии**

#### **Семинарское занятие**

##### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Техники антистрессовой коммуникации
2. Психологическое айкидо, техника заезженной пластинки, игра в туман и другие способы уйти от стресса

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

3. Стресс-менеджмент и время. Перегрузки и что с ними делать.
4. Скорая тайм-менеджерская помощь для тех, кому нужно делать все и сразу.

**Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

**Практикум на тему «Программа антистресса»**

*Практикум:* Составление участниками собственного плана / программы антистрессовых мер в своей жизни (с учетом диагностики личностных особенностей поведения в стрессе).

### **Тема 2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса**

**Семинарское занятие**

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

Диагностика стрессовых ситуаций.

- Почему возникают стрессовые ситуации?
- Что в этот момент происходит с организмом?
- Какие причины приводят к стрессам?
- Что происходит, если стрессом не управлять?
- Как отследить развитие стрессовой ситуации?

**Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

**Психодиагностический практикум «Методики диагностики стрессовых состояний»**

Студенты получают возможность работы с инструментарием диагностики стрессовых состояний. Проводиться анализ и обсуждение результатов по следующим методикам:

1. Тест на оценку уровня стресса Ю.Щербатых
2. Опросник базовой и динамической стрессоустойчивости Ю.Щербатых
3. Шкала SACS С.Хобфолла

### **Содержание заданий к самостоятельной работе студентов по Разделу 2:**

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.).

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 стресса	Основные идеи	Возможные «уязвимые места» для критики
Теория сохранения ресурсов		
...		

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.) «Адаптация при стрессе и ее значение в развитии посттравматических стрессорных расстройств».

Необходимо провести анализ различных 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. Практика управления стрессом

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

### **Тема 3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций**

#### **Семинарское занятие**

##### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Восприятие ситуации острого стресса. Переживания стрессовой ситуации. Действие и последствие стресса. Признаки распознавания коловращения стресса.
2. Взаимодействие с энергией стресса. Прием создания конкурирующей доминанты. Прием «разотождествления». Ментальная режиссура
3. Технология актуализации ресурсных состояний. Техника быстрой нейтрализации стресса. Приемы снятия последствий пережитого стресса.

##### **Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

##### **Ролевая игра на тему «У стресса разные лица»**

Студенты получают задания на проведения и анализ подборки ролевых игр по разным типам стресса, затем происходит обсуждение результатов по схеме анализа ролевых игр. После самой игры первым начинает высказываться активный участник самой игры («наличие цели и четкой инструкции»): Как вы себя чувствуете? • Что старались использовать? Как считаете, что у вас получилось, что в следующий раз сделаете по-другому? Насколько Вы достигли результата? Цели?

Активный участник полностью высказывается, после чего получает инструкцию слушать мнения других членов группы. Далее высказывается «пассивный»: Что понравилось, какие рекомендации? В ходе дальнейшего анализа «пассивный» выступает в роли эксперта, к нему рекомендуется обращаться в спорных вопросах. После того, как все наблюдатели выскажутся, тренер возвращается к активному участнику с вопросом: какие рекомендации примите? С чем не согласны? Последний вопрос пассивному участнику: «чем для Вас было полезно участие в ролевой игре?»

### **Тема 3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями**

#### **Семинарское занятие**

##### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

Работа с внутренним состоянием – техники быстрой саморегуляции и самовосстановления

— Аутотренинг, прогрессивная релаксация, самогипноз – техники снятия стрессового состояния.

— Круги силы, якоря – техники доступа к внутренним ресурсам.

— Многократное ресурсирование – техника создания мощного позитивного состояния.

— Буквальный рефрейминг, покатыться со смеху, эмоциональное выдувание – техники изменения отношения к ситуации.

##### **Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

##### **Групповая дискуссия на тему «Эффективность методов снятия стресса»**

Совместное обсуждение эффективности различных методов снятия / работы со стрессом по классификации стрессоров и путей их преодоления Ю.Щербатых:

- 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)

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

- Область саморегуляции (Аутотренинг, НЛП, Тренинг уверенности в себе, Релаксация, Дыхание)

### **Тема 3.3. Психическое самоуправление здоровьем**

#### **Семинарское занятие**

#### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии**

1. Изменение отношение к ситуации – легко сказать, труднее сделать
2. Изменение отношения как самый трудный способ борьбы со стрессом.
3. Техники когнитивной терапии – работа с состоянием через снятие черных очков.
4. Максимализм, скачущие умозаключения, и другие искажения восприятия, являющиеся причиной стрессов
5. Как действительно посмотреть на ситуацию новыми глазами?

#### **Практическое занятие. Форма проведения – интерактивная.**

#### **Дискуссия-дебаты на тему «Стрессогенные стили мышления (непродуктивный копинг)»**

Студентам в двух подгруппах 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. Затем проводится дискуссия-дебаты. 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.

#### **Содержание заданий к самостоятельной работе студентов по Разделу 3:**

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.);

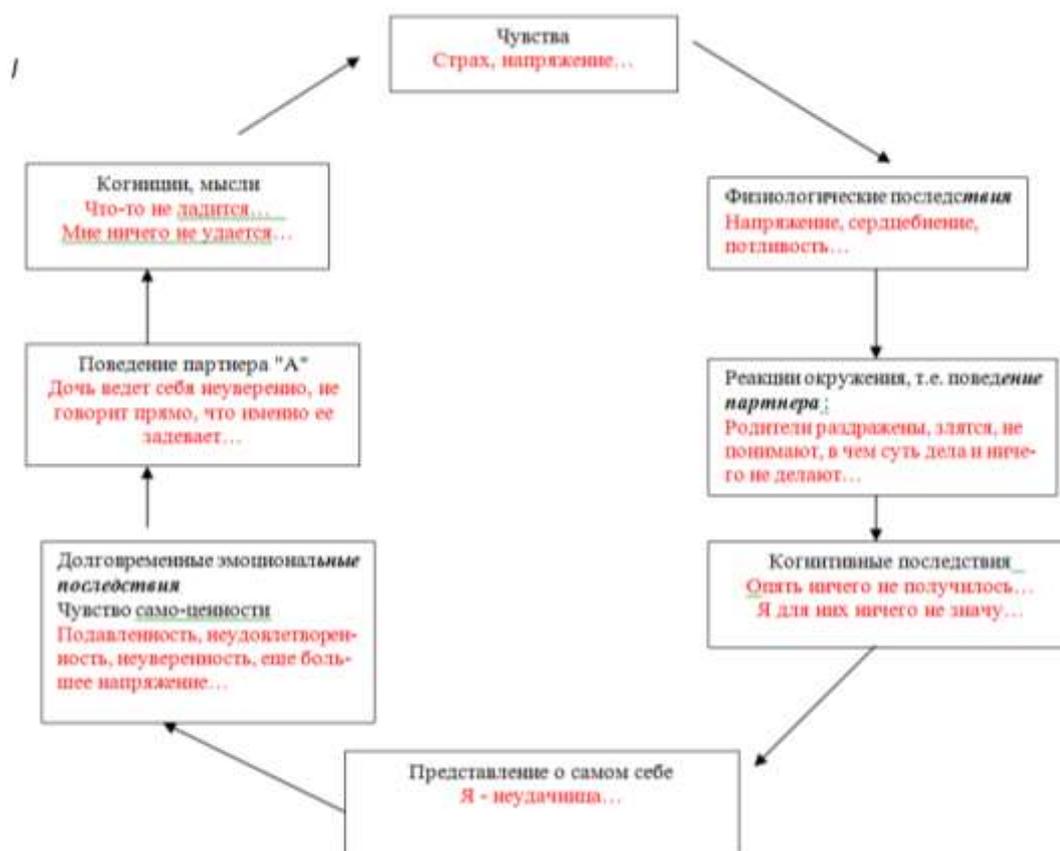
В-третьих, доклад по разделу и конкретной теме (требования приведены в п. 3.3.4.).

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.) «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.:

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.) «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.

**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.

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

- 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

### 7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

### 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

### 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

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

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 \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1.1. Психическое здоровье и психология стресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
1.2. Виды, фазы, мифология стресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к деловой игре</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
1.3. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
2.1. Стратегии преодоления стресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к психодиагностическому практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет

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

2.2. Стрессо-устойчивость и копинг - стратегии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к психодиагностическому практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в ролевой игре</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
3.3. Психическое самоуправление здоровьем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в дискуссии-дебатах</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	2	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
Итого		18	зачет

Форма обучения \_\_\_\_\_ очно-заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1.4. Психическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного</li> </ul>		Устный опрос,

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

здоровье психология стресса.	и	материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
1.5. Виды, фазы, мифология стресса.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к деловой игре</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
1.6. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
2.1. Стратегии преодоления стресса.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к психодиагностическому практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
2.2. Стрессо- устойчивость и копинг - стратегии.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
2.3. Универсальный алгоритм преодоления стресса.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к психодиагностическому практикуму</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет

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

3.1. Методы профилактики стрессовых ситуаций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в ролевой игре</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
3.2. Экспресс – методы снятия стресса и управления трудными состояниями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в групповой дискуссии</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
3.3. Психическое самоуправление здоровьем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к участию в дискуссии-дебатах</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	4	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию оценка участия, Зачет
Итого		36	зачет

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, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. *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>

3. 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. - Текст : электронный.

#### 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. Кириллов И., Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] практическое пособие / Иван Кириллов. - М. : Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>

3. *Либина, А. В.* Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12320-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476290>

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. 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>

#### учебно-методическая:

1. Емельяненко А. В. Психология стресса : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст : электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1616>

Согласовано:

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

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

## б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфис стандартный»

## 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.

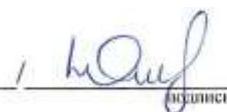
**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**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 /  
Должность сотрудника УИПТ

Щуренко Ю.В.  
ФИО



125.05.2023  
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.		17.06.2024
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.		17.06.2024

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

## Приложение 1

### 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Психология стресса

#### 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, 2024. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539007>

2. 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:

5. 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, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539183>

6. 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>

7. 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>

8. 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, 2024. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542699>

9. 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:

Емельяненко А. В. Психология стресса : учебно-методические рекомендации / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Неопубликованный ресурс. - Текст : электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1616>

Согласовано:

Главный редактор / Мамаева Е.П. /  / 10.06.2024  
Должность сотрудника Научной библиотеки / ФИО / подпись / дата

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

## Приложение 2

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

### 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, [2024]. - 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, [2024]. - 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, [2024]. -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, [2024]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». - Томск, [2024]. - 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, [2024]. -URL:<https://e.lanbook.com>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

**3.eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». - Москва, [2024]. - URL: <http://elibrary.ru>. - Режим доступа : для авториз. пользователей. - Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»**: электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. - Москва, [2024]. -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.

 124.05.2024г