

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Психология развития

Форма обучения

очная

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3.1: Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов	<p>ПК-3.1.1: Знает направления просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p> <p>ПК-3.1.2: Умеет осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p> <p>ПК-3.1.3: Владеет методами и технологиями просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p>	<p>ПК-3.1.1: Знать направления просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p> <p>ПК-3.1.2: Уметь осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p> <p>ПК-3.1.3: Владеть методами и технологиями просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p>	<p>Задания</p> <p>Практическая задача</p> <p>Реферат</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>
ПК-4.1: Способен проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения	<p>ПК-4.1.1: Знает процедуру проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений</p> <p>ПК-4.1.2: Умеет проводить комплексные психодиагностические</p>	<p>ПК-4.1.1: Знать процедуру проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений</p> <p>ПК-4.1.2:</p>	<p>Задания</p> <p>Практическая задача</p> <p>Реферат</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения</p> <p>ПК-4.1.3: Владеет способами и методами проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений</p>	<p>Уметь проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения</p> <p>ПК-4.1.3: Владеть способами и методами проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений</p>		
<p>ПК-7.1: Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации</p>	<p>ПК-7.1.1: Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p>ПК-7.1.2: Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p>ПК-7.1.3: Владеет способами решения задач по оказанию психологической помощи.</p>	<p>ПК-7.1.1: Знать теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p>ПК-7.1.2: Уметь оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p>ПК-7.1.3: Владеть способами решения задач по оказанию психологической помощи.</p>	<p>Практическая задача Реферат</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	4
Часов по учебному плану	144
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	64
- КСР	2
самостоятельная работа	10

Промежуточная аттестация	36 экзамен
--------------------------	---------------

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О	О Ф О
Тема 1 Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	13	4	8	12	1
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях	13	4	8	12	1
Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса	13	4	8	12	1
Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса	14	4	8	12	2
Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом	13	4	8	12	1
Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.	13	4	8	12	1
Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	13	4	8	12	1
Тема 8. Современные технологии управления стрессом.	14	4	8	12	2
Аттестация	36				
КСР	2			2	
Итого	144	32	64	98	10

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Психология стресса и стрессоустойчивого поведения" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8031>).

Иные учебно-методические материалы: Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу, адреса доступа к документам:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

- Стресс и надежность профессиональной деятельности.
- Стресс и здоровье профессионалов.
- Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.
- Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

- Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
- Способы непосредственного воздействия на состояние работающего.
- Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи

Оценка	Критерии оценивания
	в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры — то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов — это сверхзначимое событие, 1 балл — событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор — в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 — это крайне редкое событие, а 10 — регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

Структурный анализ стресса

Студенты анализируют один из своих типичных стрессов по следующей схеме:

Стрессовая ситуация и ее предпосылки	Поведение (мысли + действия + чувства)	Что помогает мне преодолевать стресс? (мысли + действия + чувства)
Стресс:	Мысли:	Мысли:
Предпосылки:	Действия:	Действия:
Последствия:	Чувства:	Чувства:

После оформления таблицы проходит обсуждение результатов, полученных разными группами студентов, и находятся общие черты в группе по второму и третьему столбцу, после чего делаются выводы.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

Сделайте подборку надежных и валидных тестов на выявление уровня стресса. Проведите их на выборке в 10 человек, входящих в одно профессиональное или иное сообщество. Сделайте выводы.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение проводить психологическое исследование.
хорошо	обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал неточности в процессе выстраивания этапов научного исследования; испытывал незначительные затруднения в процессе анализа полученных данных.
удовлетворительно	обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел выстраивать этапы научного исследования; допускал серьезные ошибки в анализе психических процессов и их проявлений в различных видах деятельности.
неудовлетворительно	учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов; демонстрировал не знание специфики научного исследования в области психологии; не может прогнозировать и анализировать результаты психолого-педагогического воздействия.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

- Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе
- Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
- Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
- Стресс и надежность деятельности.
- Стресс и здоровье человека.
- Понятие психического здоровья.
- Стресс и пограничные состояния.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

- Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
- Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
- Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Процессы
- оценки событий.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

- Классификация трудных (стрессовых) ситуаций.
- Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях
- История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности
- организма в физиологии и психофизиологии.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач

Оценка	Критерии оценивания
	профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Экзамен

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1 (Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов)

1. Понятие стресса. Классическая концепция стресса.
2. Понятия эустресса и дистресса.
3. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
4. Объективные методы оценки уровня стресса.

5. Субъективные методы оценки уровня стресса.
6. Методы прогнозирования уровня стресса.
7. Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.
8. Психосоматические заболевания и стресс.
9. Посттравматический синдром.
10. Субъективные причины возникновения стресса.
11. Спортивный стресс.
12. Метод биологической обратной связи.
13. Дыхательные техники, как метод нейтрализации стресса.
14. Мышечная релаксация, как метод нейтрализации стресса.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1 (Способен проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения)

1. Физиологические проявления стресса.
2. Особенности психологического стресса.
3. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
4. Изменение физиологических процессов при стрессе.
5. Классическая динамика развития стресса.
6. Продолжительность стресса.
7. Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.
8. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.
9. Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.
10. Профессиональный стресс.
11. Стресс руководителя.
12. Рациональная психотерапия.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1 (Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации)

1. Психологический стресс. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса.
2. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.
3. Формы проявления стресса.
4. Эмоциональные проявления стресса.
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
6. Индивидуальная чувствительность к стрессу.
7. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.
8. Четыре основные группы объективных причин возникновения стресса.
9. Феномен профессионального выгорания.
10. Общие подходы к нейтрализации стресса.
11. Учебный стресс.
12. Аутогенная тренировка.
13. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Водопьянова Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-08627-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762973&idb=0>.
2. Одинцова Мария Антоновна. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=764280&idb=0>.
3. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 145 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12929-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840242&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Караяни Александр Григорьевич. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов / Караяни А. Г. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 145 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12929-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762734&idb=0>.
2. Портнягина А. М. Психология стресса : учебное пособие / Портнягина А. М. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. - 98 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной и заочной форм обучения. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728388&idb=0>.
3. Портнягина А. М. Психология стресса : учебное пособие / Портнягина А. М. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. - 98 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной и заочной форм обучения. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728388&idb=0>.
4. Мириуца Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II : Учебное пособие. Ч. 2 : Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II / Мириуца Е. В. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. - 98 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ТГУ им. Г.Р.Державина - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-00078-398-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=757859&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение YandexBrowser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Педагогическая библиотека: <http://pedagogic.ru/>

Журнал «Педагогика»: <http://www.pedpro.ru/>

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ: <http://www.vovr.ru/>

«Учительская газета»: <http://www.ug.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»

<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Тихонова Элеонора Викторовна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.