

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт психологии и образования  
Отделение психологии



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
\_\_\_\_\_ Турилова Е.А.  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Стресс и его регуляция. Постстрессовые состояния

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология  
Профиль подготовки: Психология состояний человека  
Квалификация выпускника: магистр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): профессор, д.н. (профессор) Прохоров А.О. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), alprokhor1011@gmail.com

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3	Формирует программы психологической реабилитации, сопровождения и психологической помощи, в том числе с привлечением других ресурсов и специалистов
ПК-5	Способен использовать традиционные и инновационные методы и технологии психологической диагностики для выявления специфики семейных отношений при решении научных и прикладных профессиональных задач.

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- современные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и стрессовых состояний;
- традиционные методы и технологии психологической диагностики стрессовых состояний;

Должен уметь:

- применять различные методы регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и стрессового состояния, а также деятельности и стрессового состояния другого человека;
- подбирать и разрабатывать психологические методики выявления специфики стрессовых состояний человека при решении научных и прикладных профессиональных задач;

Должен владеть:

- различными методами и технологиями регуляции и саморегуляции состояния и деятельности, с учетом требований и особенностей стрессовой ситуации;
- на базовом уровне методами математической, статической обработки данных при анализе результатов психологической диагностики стрессовых состояний

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.06.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология состояний человека)" и относится к дисциплинам по выбору части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 55 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 17 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само- стоя- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи- ческие занятия, всего	Практи- ческие в эл. форме	Лабора- торные работы, всего	Лабора- торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Научно-теоретические основы учения о стрессе	3	2	0	6	0	0	0	2
2.	Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса	3	4	0	4	0	0	0	2
3.	Тема 3. Типы стрессоров	3	2	0	6	0	0	0	2
4.	Тема 4. Типы реакции на стресс	3	2	0	4	0	0	0	2
5.	Тема 5. Постстрессовые состояния и фиксируемые формы личностной дезадаптации	3	2	0	6	0	0	0	3
6.	Тема 6. Методология оценки психологическо-го стресса	3	2	0	4	0	0	0	6
7.	Тема 7. Методы профилактики и коррекции стресса	3	4	0	6	0	0	0	0
	Итого		18	0	36	0	0	0	17

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Научно-теоретические основы учения о стрессе

Тема 1.1. Развитие представлений о стрессе и его механизмах. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Стресс и адаптация личности к жизни в современном обществе.

Тема 1.2. Классическая теория стресса Г.Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. "Триада признаков" стресса, физиологические механизмы возникновения. Фазы развития стресса (Г. Селье), субсиндромы стресса, уровни адаптации (Л.А.Китаев-Смык). Двенадцать основных принципов, сформулированных Г.Селье. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различные понятия "eustress" и "distress". Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

Тема 1.3. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (Н.И.Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Социальный стресс ("стресс жизни", "стресс скученности", "стресс толпы", "стресс дегуманизации среды" и др.).

##### Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса

Тема 2.1. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 2.2. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий "личность-среда". Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.

Тема 2.3. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения. Трансактная модель стресса Т.Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

Тема 2.4. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).

##### Тема 3. Типы стрессоров

Тема 3.1. Повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические травматические стрессоры.

Тема 3.2. Понятия "экстремальные условия" и "экстремальность". Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания): условная и вынужденная изоляция, наказание, утрата и др. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс-факторы личностного характера (особенности темперамента, акцентуации характера, типы поведения "А" и "В"). Стрессоры, связанные с деятельностью, виды трудового стресса. Объективные и субъективные параметры стрессовых ситуаций.

#### **Тема 4. Типы реакции на стресс**

Тема 4.1. Признаки развития стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации, стрессовые реакции (поведенческие, физиологические, когнитивные, эмоциональные). Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Стресс и психические расстройства. Болезни "стрессовой этиологии".

Тема 4.2. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И.Медведев). Зависимость продуктивности деятельности от степени психического напряжения. Толерантность к стрессу. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тема 4.3. Состояния фрустрации и психической депривации, положительные и отрицательные реакции фрустрации и депривации. Состояния страха и тревоги. Состояние паники. Состояние одиночества.

#### **Тема 5. Постстрессовые состояния и фиксируемые формы личностной дезадаптации**

Тема 5.1. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий ("шок", "отказ", "вторжение", "переживание", "выход"), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

Тема 5.2. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: синдромы посттравматического стресса (ПТС) и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), состояния психического выгорания и хронической усталости, профессиональные деформации. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

#### **Тема 6. Методология оценки психологическо-го стресса**

Тема 6.1. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Регистрация стрессовых реакций и расстройств.

Тема 6.2. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Тема 3. Стресс в повседневной жизни и способы его регуляции.

#### **Тема 7. Методы профилактики и коррекции стресса**

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент) от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

#### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал "Вопросы психологии" - [www.voppsy.ru](http://www.voppsy.ru)

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

Портал психологический изданий - [www.psyjournals.ru](http://www.psyjournals.ru)

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Цель практических занятий - научиться самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать опыт самостоятельного мышления по проблемам курса.</p> <p>Такие занятия могут проходить в различных формах: собеседование, устного опроса, использование докладной системы, письменных работ и творческих дискуссий. Поскольку одну из важных задач преподавания психологии составляет развитие самостоятельного современного психологического мышления, основанного на понимании закономерностей происхождения того или иного психологического явления и его сущности, на семинарских занятиях обязательно следует каждый вопрос и тему анализировать с точки зрения понимания данных закономерностей.</p> <p>Занятия проводятся в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развернутой беседы - обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;</li> <li>- устных выступлений с последующим их обсуждением;</li> <li>- обсуждения теоретических текстов, заранее прочитанных студентами группы по заданию преподавателя до семинара;</li> <li>- обсуждения практических задач и ситуаций.</li> </ul> <p>В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления нежелательно.</p>
самостоятельная работа	<p>В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные</p>
зачет	<p>При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю</p>

### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

### 12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология состояний человека".

*Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.06.02 Стресс и его регуляция. Постстрессовые состояния*

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология  
Профиль подготовки: Психология состояний человека  
Квалификация выпускника: магистр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

**Основная литература:**

Мандель, Б. Р. Психология стресса: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048011> (дата обращения: 04.10.2020). - Режим доступа: по подписке.

Организационная психология : учебник / А.Б. Леонова, Т.Ю. Базаров, М.М. Абдуллаева [и др.] ; под общ. ред. А.Б. Леоновой. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 429 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006052-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850630> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-9765-2082-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1140620> (дата обращения: 02.09.2020). - Режим доступа: по подписке.

Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 156 с. - ISBN 978-5-9765-2080-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1066080> (дата обращения: 02.09.2020). - Режим доступа: по подписке

**Дополнительная литература:**

Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/999626> (дата обращения: 02.09.2020). - Режим доступа: по подписке.

Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов 'Работа в радость' / Н. В. Вараева. - Москва : ФЛИНТА, 2013. - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/462964> (дата обращения: 08.04.2020) . - Режим доступа: по подписке.

Тарабрина Н.В., Психология посттравматического стресса: теория и практика / Тарабрина Н.В. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9 - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html> (дата обращения: 03.10.2020). - Режим доступа : по подписке.

Журавлев, А. Л. Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - 474 с. - ISBN 978-5-9270-0141-5. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа : по подписке.

Степанова, О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная программа : методическое пособие / О. П. Степанова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020 - 54 с. - ISBN 978-5-9765-2373-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1150887> (дата обращения: 02.09.2020). - Режим доступа: по подписке.

Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2013. - 142 с.: ISBN 978-5-288-05451-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/941579> (дата обращения: 02.09.2020). - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.06.02 Стресс и его регуляция. Постстрессовые состояния

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология  
Профиль подготовки: Психология состояний человека  
Квалификация выпускника: магистр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)  
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010  
Браузер Mozilla Firefox  
Браузер Google Chrome  
Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC  
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.