

Документ подписан простой электронной подписью
Информационный блок
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:43:09
Уникальный программный ключ
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М.Л. Белоножко

« 30 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Стресс-менеджмент**

направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

направленность (профиль):

Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.03 Системный анализ и управление, направленность «Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами» к результатам освоения дисциплины Стресс-менеджмент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ГНТ
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  Л.Л. Мехришвили

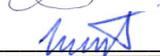
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой МиМУ  М.Л.Белоножко
«_30_» __08__ 2021 г.

Рабочую программу разработал:

Васильева Л.В., доцент, к.ист.н, доцент

Толстоухова И.В., доцент, к.пед.н доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента

Задачи дисциплины:

1. Рассмотреть основные понятия психологии стресса;
2. Освоить методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов;
3. Научиться методам саморегуляции и повышения защитно-адаптационного потенциала, методикам совладания.

Изучение дисциплины позволит студенту овладеть теоретическими и прикладными профессиональными знаниями, умениями и практическими навыками в области психологии и физиологии стресса современного общества. В ходе освоения дисциплины, студенты приобретают навыки проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к общеуниверситетскому блоку элективных дисциплин обязательной части блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание психологии и физиологии стресса;
- умение выявлять причины стрессовых ситуаций;
- умение проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания;
- применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;
- владеть методами повышения стрессоустойчивости.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Проектная деятельность».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) ¹	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей	УК-6.1 Применяет основы самоорганизации и саморазвития	Знать:З1. основы самоорганизации и саморазвития
		Уметь: У.1 самоорганизоваться для выполнения порученной работ
		Владеть:В.1 навыками и методами самоорганизации и саморазвития
	УК-6. 2. Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов	Знать: З.2. методы планирования целей с учетом личностных возможностей
	Уметь:У2. реализовать намеченные цели деятельности с	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) ¹	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
жизни	карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	учетом условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
		Владеть: В3. навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей
	УК-6.3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать:3.3. возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Умеет: 3.3 проявлять интерес к новым знаниям Владеть:В3. навыками и методами в приобретение новых знаний и повышения стрессоустойчивости
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Применяет основы безопасности жизнедеятельности	Знать:3.4. основы безопасности жизнедеятельности
		Уметь: У.4. применять техники безопасности
		Владеть: В.4 навыками безопасности жизнедеятельности
	УК-8.2 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте.	Знать:3.5. условия труда своего рабочего места
		Умеет:У.5 создать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
		Владеет: В.5 инструментариями преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности на рабочем месте
УК -8.4 Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать: 3.6. классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	
	Умеет: У.6. применять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Владеть:В.6. методами профилактики стрессовых ситуаций	

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Конт роль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очная	1/2	18	34	-	56	-	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)

заочная форма обучения (ЗФО) учебным планом не предусмотрена

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.	9	17	-	28	54	УК-6. 1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8. 1 УК-8. 2 УК-8. 4	Устный опрос
2	2	Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.	9	17	-	28	54	УК-6. 1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8. 1 УК-8. 2 УК-8. 4	Устный опрос
3	Зачет								
	Итого:		18	34	-	56	108		-

5.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.

Стресс: причины, факторы и симптомы. Физиология стресса. Стадии протекания.

Психологические защиты: определение, основные типологии и классификации.

Профилактика стресса: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.

Раздел 2. Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.

Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	1	2	-		Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.

2	-	2	-	Физиология стресса
3	-	3	-	Стадии протекания стресса
4	-	3	-	Психологические защиты.
5	-	3	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами.
6	-	3	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.
7	-	3	-	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	1	7	-		Стресс: причины, факторы и симптомы
2	1	7	-		Стадии протекания.
3	1	7	-		Психологические защиты: определение, типологии и классификации.
4	2	7	-		Теория и практика управления стрессами.
5	2	8	-		Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
6	2	8	-		Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	7	-		Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
2	1	7	-		Физиология стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
3	1	7	-		Стадии протекания стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к

						практическому занятию
4	1	7	-		Психологические защиты.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
5	2	7	-		Стресс-менеджмент: теория практика управления стрессом	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
6	2	7	-		Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
7	2	7	-		Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
8	2	7	-		Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
		-	-			Подготовка к зачету
Итого:		56				-

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- технология проблемного обучения;
- интерактивные технологии – дискуссия, работа в малых группах;
- информационно-коммуникационные образовательные технологии - лекция-визуализация, практическое занятие в форме презентации.

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной, очно-заочной (*при наличии*) формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
Входной контроль		
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	25
ИТОГО за первую текущую аттестацию		25
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	25
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		25
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	50
ИТОГО за третью текущую аттестацию		50
ВСЕГО		100
ВСЕГО		100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения (*при наличии*) представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
Входной контроль		
1	Работа на практических занятиях	100
ВСЕГО		100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. Полнотекстовая БД ТИУ, ЭБС издательства «Лань», Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU, ЭБС «IPRbooks», ЭБС «Консультант студента».

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства: Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Персональный компьютер с мультимедийным оборудованием	Компьютер в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в интернет.
2	Zoom свободно-распространяемое ПО	Мультимедиа комплекс в составе: мультимедиа - проектор, интерактивная доска, акустическая система

11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по организации самостоятельной работы.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся должны изучить теоретический материал по разделам дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на приобретение навыков и умения работы с литературой и информацией, развитие способности самостоятельного и критического осмысления изучаемого материала, нестандартного мышления.

Основными видами самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Стресс менеджмент» являются:

- подготовка и выполнение практических работ;
- подготовка к текущему и итоговому контролю.

11.2 Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем,
- самостоятельная деятельность обучающихся,
- анализ и оценка выполненных работ.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с использованием соответствующей литературы (учебники, лекции, методические пособия и указания и др.) и проверка знаний, обучающихся как критерий их теоретической готовности к выполнению задания.

Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических заданий направлены на проверку освоения умений, практического опыта, развития общих и формирование универсальных компетенций, определённых программой учебной дисциплины.

Для контроля и оценки результатов выполнения обучающимися заданий на практических занятиях используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за работой обучающихся, анализ результатов наблюдения, оценка отчетов, оценка выполнения индивидуальных заданий, самооценка деятельности.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Стресс-менеджмент

Код, направление подготовки: 27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность (профиль) Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6	УК-6.1 Применяет основы самоорганизации и саморазвития	Знать:З1. основы самоорганизации и саморазвития	Не знает основных методов самоорганизации и саморазвития	Воспроизводит основные методы самоорганизации и саморазвития, допуская незначительные ошибки	Знает основные методы самоорганизации и саморазвития, методы психологических защит	Воспроизводит основные методы самоорганизации и саморазвития, методы психологических защит, четко объясняя все составляющие элементы
		Уметь: У.1 самоорганизоваться для выполнения порученной работ	Не умеет самоорганизоваться для выполнения порученной работ	Делает попытки самоорганизоваться для выполнения порученной работ	Умеет самоорганизоваться для выполнения порученной работ, допуская незначительные ошибки	Демонстрирует в полной мере умения самоорганизоваться для выполнения порученной работ
		Владеть:В.1 навыками и методами самоорганизации и саморазвития	Не владеет навыками и методами самоорганизации и саморазвития	Делает попытки использовать навыки и методы самоорганизации и саморазвития	Применяет не в полной мере навыки и методы самоорганизации и саморазвития	Владеет в полной мере навыками и методами самоорганизации и саморазвития
	УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей,	Знать: З.2. методы планирования целей с учетом личностных возможностей	Не знает методы планирования целей с учетом личностных возможностей	Воспроизводит методы планирования целей с учетом личностных возможностей, допуская незначительные ошибки	Знает частично методы планирования целей с учетом личностных возможностей	Воспроизводит основные методы планирования целей с учетом личностных возможностей, четко объясняя все составляющие элементы
			Уметь:У2. реализовать намеченные цели деятельности с учетом	Не умеет реализовать намеченные цели	Делает попытки реализовать намеченные цели	Умеет реализовать намеченные цели деятельности с

	этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности	условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	учетом условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, допуская незначительные ошибки	намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
		Владеть: В3. навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей	Не владеет навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей	Делает попытки использовать навыки планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей	Применяет не в полной мере навыки планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей	Владеет в полной мере навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом личностных возможностей
	УК-6.3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать:3.3. возможности для приобретения новых знаний и навыков	Не знает никаких возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Воспроизводит некоторые возможности для приобретения новых знаний и навыков, допуская незначительные ошибки	Знает основные возможности для приобретения новых знаний и навыков	Воспроизводит в полном объеме основные возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Умеет: 3.3 проявлять интерес к новым знаниям	Не умеет проявлять интерес к новым знаниям	Делает попытки проявить интерес к новым знаниям	Умеет проявлять интерес к новым знаниям, демонстрируя некоторые элементы не внимательности	Демонстрирует в полной мере умения самоорганизоваться и проявить интерес к новым знаниям
		Владеть:В3. навыками и методами в приобретение новых знаний и повышения стрессоустойчивости	Не владеет навыками и методами в приобретение новых знаний и повышения стрессоустойчивости	Использует навыки и методы повышения стрессоустойчивости, допуская незначительные ошибки	Владеет навыками и методами в приобретение новых знаний	Владеет в полной мере навыками и методами в приобретение новых знаний и повышения стрессоустойчивости
УК-8	УК-8.1 Применяет основы	Знать:3.4. основы безопасности	Не знает основы безопасности	Воспроизводит основы безопасности	Знает основные основы	Воспроизводит в полном объеме

безопасности жизнедеятельности	жизнедеятельности	жизнедеятельности	жизнедеятельности, допуская незначительные ошибки	безопасности жизнедеятельности	основные основы безопасности жизнедеятельности
	Уметь: У.4. применять техники безопасности	Не умеет применять техники безопасности	Делает попытки применить техники безопасности	Умеет применять техники безопасности, демонстрируя некоторые элементы не внимательности	Демонстрирует в полной мере умения применять техники безопасности
	Владеть: В.4 навыками безопасности жизнедеятельности	Не владеет навыками безопасности жизнедеятельности	Использует навыки и методы безопасности жизнедеятельности, допуская незначительные ошибки	Владеет навыками и методами безопасности жизнедеятельности	Владеет в полной мере навыками и методами безопасности жизнедеятельности
УК-8.2 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте	Знать: 3.5. условия труда своего рабочего места	Не знает никаких условий труда своего рабочего места	Воспроизводит некоторые элементы условий труда своего рабочего места, допуская незначительные ошибки	Знает основные возможности условия труда своего рабочего места	Воспроизводит в полном объеме основные возможности условия труда своего рабочего места
	Умеет: У.5 создать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте	Не умеет создать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте	Делает попытки создать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте	Умеет создавать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте	Демонстрирует в полной мере умения создавать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
	Владеет: В.5 инструментариями преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности на рабочем месте	Не умеет применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, допуская незначительные ошибки	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, четко объясняя все зависимости
УК -8.4 Осуществляет	Знать: 3.6. классификацию	Не знает классификацию	Воспроизводит классификацию	Знает классификацию	Знает классификацию факторов,

<p>действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>факторов, приводящих к стрессовым ситуациям</p>	<p>факторов, приводящих к стрессовым ситуациям</p>	<p>факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки</p>	<p>факторов, приводящих к стрессовым ситуациям</p>	<p>приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости</p>
	<p>Умеет: У.6. применять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>Фрагментарное применение инструментов преодоления негативных последствий, вызванных чрезвычайными ситуациями и военными конфликтами</p>	<p>Совершает попытки применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных чрезвычайными ситуациями и военными конфликтами</p>	<p>Демонстрирует умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных чрезвычайными ситуациями и военными конфликтами</p>	<p>Демонстрирует в полной мере умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных чрезвычайными ситуациями и военными конфликтами</p>
	<p>Владеть: В.6. методами профилактики стрессовых ситуаций</p>	<p>Не владеет методами профилактики стрессовых ситуаций</p>	<p>Использует методы психологической профилактики стрессовых ситуаций, допуская незначительные ошибки</p>	<p>Владеет методами профилактики стрессовых ситуаций</p>	<p>Использует методы профилактики стрессовых ситуаций с психологической диагностики личности</p>

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

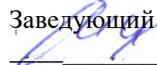
Дисциплина: Стресс-менеджмент

Код, направление подготовки: 27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность (профиль) Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
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 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/472257	ЭР*	30	100	+
2	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова [и др.]. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/88392.html	ЭР*	30	100	+
3	Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Кириллов И. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/82530.html	ЭР*	30	100	+
4	Льюис Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Льюис Дэвид. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/82361.html	ЭР*	30	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой ГНТ
 Л.Л. Мехришвили
 «30» 08. 2021 г.

Директор БИК



Д.Х. Каюкова

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

на 20_ – 20_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес:

_____ (должность, ученое звание, степень) _____ (подпись) _____ (И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____.
(наименование кафедры)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой _____ И.О. Фамилия
Руководитель образовательной программы _____ И.О. Фамилия

« ____ » _____ 20__ г.