

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 26.04.2024 10:42:37

Универсальный программный ключ


4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 Ю.В.Сивков  
« 30 » 08 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Стресс-менеджмент

направление подготовки : 20.03.01 Техносферная безопасность

направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды


форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) : Инженерная защита окружающей среды к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании кафедры Гуманитарных наук и технологий

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ГНТ  Л. Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  Ю.В. Сивков

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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



И.В. Толстоухова, доцент кафедры, 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.

### 1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам обязательной части 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 «Проектная деятельность».

### 2. 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)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1</b> эффективно управляет собственным временем	<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (31);
		<b>Уметь:</b> планировать рабочее и досуговое время (У1);

		<b>Владеть:</b> навыками управлять своим временем (В1);
	<b>УК-6.2</b> планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	<b>Знать:</b> траектории профессионального развития (32);
		<b>Уметь:</b> управлять стрессами на уровне своего профессионального развития (У2);
		<b>Владеть:</b> навыками планирования траектории профессионального развития (В2);
	<b>УК-6.3</b> использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	<b>Знать:</b> методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (33);
		<b>Уметь:</b> применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3);
		<b>Владеть:</b> навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3);
<b>УК-8</b> 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	<b>УК-8.1</b> идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (34);
		<b>Уметь:</b> оценивать стрессовые ситуации (У4);
		<b>Владеть:</b> навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);
	<b>УК-8.2</b> поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (35);
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5);
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5);
<b>УК-8.3</b> оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	<b>Знать:</b> инструменты преодоления стрессовых ситуаций (36);	

		<b>Уметь:</b> применять методы профилактики стрессовых ситуаций (У6);
		<b>Владеть:</b> методами профилактики стрессовых ситуаций (В6);

### 3. 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.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Структура дисциплины. очная форма обучения (ОФО)

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.	10	12	-	28	50	УК-6. 1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8. 1 УК-8. 2 УК-8. 3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
2	2	Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.	8	22	-	28	58		индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
3	Зачет		-	-	-	-	-		-
	Итого		18	34		56	108		

#### заочная форма обучения (ЗФО)

не реализуется

#### очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

не реализуется

#### 5.2. Содержание дисциплины.

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.

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

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.
2	1	2	-	-	Физиология стресса
3	1	2	-	-	Стадии протекания стресса
4	1	4	-	-	Психологические защиты.
5	2	2	-	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управл. стрессами.
6	2	4	-	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.
7	2	2	-	-	Методы профилактики стресса и эмоционального выгор.
Итого:		18	-	-	

##### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	-	-	Стресс: причины, факторы и симптомы
2	1	2	-	-	Стадии протекания.
3	1	6	-	-	Психологические защиты: определение, типологии и классификации.
4	2	2	-	-	Теория и практика управления стрессами.
5	2	2	-	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
6	2	18	-	-	Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.
Итого:		34	10	-	-

##### 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	4	-	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
2	1	4	-	-	Физиология стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
3	1	6	-	-	Стадии протекания стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к

						практическому занятию
4	1	8	-	-	Психологические защиты.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
5	2	4	-	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
6	2	4	-	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
7	2	8	-	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
8	2	4	-	-	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
10	1,2	6	-	-		Подготовка к тестированию
		8	-	-		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.

## 5. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 6. Контрольные работы

### 7.1. Методические указания для выполнения контрольной работы.

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 7.2. Тематика контрольной работы.

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 7. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>Входной контроль</b>		
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	<b>5</b>
2	Творческое задание	<b>10</b>
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	<b>10</b>

ИТОГО за первую текущую аттестацию		25
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	5
2	Творческое задание	10
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		25
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	5
2	Творческое задание	10
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10
4	Тест	25
ИТОГО за третью текущую аттестацию		50
		<b>ВСЕГО 100</b>
		<b>ВСЕГО 100</b>

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ООО «Политехресурс») <http://www.studentlibrary.ru>
- ЭБС IPRbooks (ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа») <http://www.iprbookshop.ru/>
- ЭБС Лань (ООО «Издательство ЛАНЬ») <http://e.lanbook.com>
- ЭБС BOOK.ru (ООО «КноРус медиа») <https://www.book.ru>
- ЭБС ЮРАЙТ (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ») [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.
3. Zoom (бесплатная версия).

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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	Компьютер в комплекте (системный блок, монитор,



	оборудованием	клавиатура, мышь) с выходом в интернет.
2	Zoom свободно-распространяемое ПО	Мультимедиа комплекс в составе: мультимедиа - проектор, интерактивная доска, акустическая система

## 10. 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: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1</b> эффективно управляет собственным временем	<b>Знать:</b> понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (31);	Не знает понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, допуская незначительные ошибки	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха	Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, четко объясняя все зависимости
		<b>Уметь:</b> планировать рабочее и досуговое время (У1);	Не умеет планировать рабочее и досуговое время	Демонстрирует на низком уровне умение планировать рабочее и досуговое время	Демонстрирует на достаточном уровне умение планировать рабочее и досуговое время	Демонстрирует на высоком уровне умение планировать рабочее и досуговое время
		<b>Владеть:</b> навыками управлять своим временем (В1);	Не владеет навыками управлять своим временем	Слабо владеет навыками управлять своим временем	Владеет на достаточном уровне навыками управлять своим временем	В совершенстве владеет навыками управлять своим временем
	<b>УК-6.2</b> планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	<b>Знать:</b> траектории профессионального развития (32);	Не знает траектории профессионального развития	Демонстрирует недостаточные знания траектории профессионального развития	Демонстрирует достаточные знания траектории профессионального развития	Демонстрирует исчерпывающие знания траектории профессионального развития
		<b>Уметь:</b> управлять стрессами на уровне своего профессионального развития (У2);	Не умеет управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Совершает попытки управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Демонстрирует умения управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Демонстрирует в полной мере умения управлять стрессами на уровне своего профессионального развития

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		<b>Владеть:</b> навыками планирования траектории профессионального развития (В2);	Не владеет навыками планирования траектории профессионального развития	Использует навык планирования траектории профессионального развития, допуская ряд ошибок	Владеет навыком планирования траектории профессионального развития	Владеет в полной мере навыками планирования траектории профессионального развития
		<b>Знать:</b> методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (З3);	Не знает методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует недостаточные знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует достаточные знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует исчерпывающие знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников
		<b>Уметь:</b> применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3);	Не умеет применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Применяет методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская ряд ошибок	Применяет методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская ряд неточностей	Применяет на высоком уровне методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников
		<b>Владеть:</b> навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3);	Не владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Использует навыки и методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская незначительные ошибки	Владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует в полной мере навыки и методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников
<b>УК-8</b> способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды,	<b>УК-8.1</b> идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (З4);	Не знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Воспроизводит классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости
		<b>Уметь:</b> оценивать стрессовые ситуации (У4);	Не умеет оценивать стрессовые ситуации	Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок	Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей	Оценивает стрессовые ситуации

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2 поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	<b>Владеть:</b> навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);	Не владеет навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций	Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок	Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей	В совершенстве владеет идентификации опасных и стрессовых ситуаций
		<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (З5);	Не знает инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует исчерпывающие знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5);	Фрагментарное применение инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Совершает попытки применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Демонстрирует в полной мере умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5);	Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет в недостаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет в достаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	В совершенстве владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	<b>УК-8.3</b> оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	<b>Знать:</b> инструменты преодоления стрессовых ситуаций (З6);	Не знает инструменты преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций	Демонстрирует исчерывающие знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций
		<b>Уметь:</b> применять методы профилактики стрессовых ситуаций (У6);	Не умеет применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд ошибок	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд неточностей	Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций
		<b>Владеть:</b> методами профилактики стрессовых ситуаций (В6);	Не владеет методами профилактики стрессовых ситуаций	Использует частично методы профилактики стрессовых ситуаций	Владеет методами профилактики стрессовых ситуаций	Демонстрирует в полной мере методы профилактики стрессовых ситуаций

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: Стресс-менеджмент  
 Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность  
 Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

№ 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: <a href="https://urait.ru/bcode/472257">https://urait.ru/bcode/472257</a>	ЭР*	139	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88392.html">http://www.iprbookshop.ru/88392.html</a>	ЭР*	139	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82530.html">http://www.iprbookshop.ru/82530.html</a>	ЭР*	139	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82361.html">http://www.iprbookshop.ru/82361.html</a>	ЭР*	139	100	+

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

Заведующий кафедрой Л.Л. Мехришвили

«30» август 2021 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова

«30» август 2021 г.

М.П. согласовано БИК О.И. Зайнбергер

