

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

Филологический факультет  
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ  
проректор

*Машаров*  
«29» марта 2024 г.

П.А. Машаров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Укрупненная группа направлений подготовки	37.00.00 Психологические науки
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль подготовки	Психология
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, очно-заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Профиль: Психология), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доцент кафедры психологии,  
канд. филос. наук



Э.А. Ангелина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии.  
Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета




Н.А. Ярошенко

28.03.2024 г.

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.

Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы,

канд. психол. наук, доцент.

26.03.2024 г.



А.В. Гордеева

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

дисциплины программы бакалавриата: Психология личности, Общая психология, Психофизиология.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Практикум по психодиагностике, Производственная практика: научно-исследовательская (квалификационная).

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	37.03.01 Психология (Профиль: Психология)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ДВ.3.1 Психология стресса
Часть образовательной программы	Вариативная часть: выбор обучающегося
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

### 2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	4	8	11	–	22	39	72	зачет
Очная, всего								
Очно-заочная	4	8	4	–	4	64	72	зачет

## 3. ФЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у будущих психологов знаний о сущности, проявлениях, профилактике и преодолению стресса, которые будут необходимы для последующей научной и практической деятельности.

## 4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Знает методику и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни и	УК-7.1.1. Знает методы и техники для поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.1.2. Умеет применять методику и

деятельности	необходимого уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности. УК-7.1.3. Владеет методами и техниками для поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.2. Умеет использовать базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы	ОПК-4.2.1. Знает основные приемы оказания психологической помощи. ОПК-4.2.2. Умеет использовать базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы. ОПК-4.2.3. Владеет приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ОПК-7.2. Умеет применять приемы саморегуляции, технологии профессионального саморазвития и самообразования.	ОПК-7.2.1. Знает приемы саморегуляции, технологии саморазвития и самообразования. ОПК-7.2.2. Умеет применять приемы саморегуляции, технологии профессионального саморазвития и самообразования. ОПК-7.2.3. Владеет приемами саморегуляции, технологиями профессионального саморазвития и самообразования.
ПК-2. Способен организовывать и предоставлять психологические услуги лицам разных возрастных, социальных и профессиональных групп	ПК-2.2. Знает и умеет применять методы оказания консультативной психологической помощи различным категориям населения и трудовым коллективам, а также в сфере профессиональной деятельности организаций	ПК-2.2.1. Знает методы оказания консультативной психологической помощи различным категориям населения и трудовым коллективам. ПК-2.2.2. Умеет применять методы оказания консультативной психологической помощи различным категориям населения и трудовым коллективам. ПК-2.2.3. Владеет навыками оказания консультативной психологической помощи различным категориям населения и трудовым коллективам, а также в сфере профессиональной деятельности организаций



## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии.	<p>1.1. Причины актуальности появления науки, изучающей стресс. История возникновения понятия стресс. Уолтер Кеннон и Ганс Селье, как ключевые ученые в истории возникновения стрессологии.</p> <p>1.2. Исследования в области взаимосвязи стресса и различных заболеваний.</p> <p>1.3. Основные цели, задачи стрессологии. Основные пути развития стрессологии.</p>
Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы.	<p>2.1. Различные определения стресса. Психофизиология стресса. Физиологические и психологические стрессы.</p> <p>2.2. Функциональные, эмоциональные, поведенческие, когнитивные проявления стресса.</p> <p>2.3. Концепция адаптационного синдрома Г. Селье. Стратегии ухода от стресса. Раскрытие понятий дистресс, эустресс.</p> <p>2.4. Постстрессовые расстройства и необходимость реабилитационной помощи.</p>
Стрессоустойчивость	<p>3.1. Факторы, влияющие на индивидуальную переносимость стресса. Интенсивность и продолжительность стресса. Влияние жизненных утверждений и установок. Взаимосвязь темперамента и характера на стрессоустойчивость.</p> <p>3.2. Персональный стрессовый профиль.</p> <p>3.3. Взаимосвязь возраста, профессии, окружения, духовности на уровень стрессоустойчивости.</p>
Влияние различных факторов на преодоление стресса	<p>4.1. Роль защитных механизмов в преодолении стресса. Иерархия и виды защитных механизмов с точки зрения осознанности и эффективности.</p> <p>4.2. Роль когнитивных процессов в преодолении стресса. Роль личностных и социальных факторов в процессе преодоления стресса.</p> <p>4.3. Виды ресурсов и их роль в регуляции процесса преодоления стресса.</p>
Стрессовые ситуации жизнедеятельности	<p>5.1. Стрессовые ситуации в сфере труда. Рабочий, профессиональный, организационный стресс. Экстремальные ситуации. Помощь в экстремальных ситуациях. Преодоление трудных жизненных ситуаций.</p> <p>5.2. Ресурсы преодоления стрессовых ситуаций жизнедеятельности. Л.И. Анцыферова о стратегиях совладания с жизненными трудностями. Концепция Ф.Е. Василюка о преодолении жизненных трудностей.</p> <p>5.3. Психопрофилактика в ситуациях стресса.</p>
Технологии и техники преодоления стресса	<p>6.1. Медитация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности.</p> <p>6.2. Аутогенная тренировка и визуализация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности.</p> <p>6.3. Прогрессивная релаксация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, определение</p>

	зажима, способы. Другие релаксационные техники.
Стресс и межличностное общение	<p>7.1. Общение без стресса теоретические и методические подходы. Разрешение конфликтных ситуаций как преодоление стресса в общении.</p> <p>7.2. Алгоритмы разрешения межличностных конфликтов. Технологии управления стрессом в ситуациях межличностного общения. Приемы саморегуляции в процессе межличностного общения.</p>

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 8

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии.	2	-	3	5	10
Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы	1	-	3	5	9
Стрессоустойчивость	2	-	3	5	10
Влияние различных факторов на преодоление стресса	2	-	3	6	11
Стрессовые ситуации жизнедеятельности	1	-	3	6	10
Технологии и техники преодоления стресса	2	-	4	6	12
Стресс и межличностное общение	1	-	3	6	10
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>72</b>

### 6.2. Форма обучения – очно-заочная, курс – 4, семестр – 8

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии.	0,5	-	0,5	9	10
Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы	0,5	-	0,5	9	10
Стрессоустойчивость	0,5	-	0,5	9	10
Влияние различных факторов на преодоление стресса	0,5	-	0,5	9	10
Стрессовые ситуации жизнедеятельности	0,5	-	0,5	9	10
Технологии и техники преодоления стресса	1	-	1	9	11
Стресс и межличностное общение	0,5	-	0,5	10	11
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Контрольные вопросы

1. Понятие о стрессе. Особенности психологического стресса.
2. Теории и модели психологического стресса.
3. Причины возникновения психологического стресса и его классификация.
4. Физиологические проявления стресса.
5. Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье.

6. Понятие эустресса. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс.
7. Понятие дистресса. Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс.
8. Поведенческие формы проявления стресса.
9. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
10. Эмоциональные проявления стресса.
11. «Кривая» Йеркса-Додсона.
12. Специфика протекания стресса у студентов.
13. Факторы, влияющие на характер выраженности стресса.
14. Врожденные особенности организма, влияющие на характер выраженности стресса.
15. Родительские сценарии, личностные особенности, уровень тревожности, влияющие на характер выраженности стресса.
16. Факторы социальной среды и когнитивные факторы, влияющие на характер выраженности стресса.
17. Методы оценки, самооценки и прогноза развития стресса.
18. Понятие травматического стресса.
19. Факторы ситуаций, влияющие на возникновение травматического стресса.
20. Фазы психологической реакции на травму.
21. Понятие посттравматического стрессового расстройства.
22. Первичные симптомы ПТСР.
23. Методы диагностики травматического стресса, ПТСР у детей.
24. Психотерапия ПТСР у детей.
25. Профилактика ПТСР у детей.
26. Понятие информационного стресса.
27. Стратегии преодоления стресса по Л.И. Анцыферовой: преобразующие стратегии.
28. Стратегии преодоления стресса по Л.И. Анцыферовой: стратегии приспособления к трудным ситуациям.
29. Стратегии преодоления стресса по Л.И. Анцыферовой: стратегии контроля за стрессом, стратегии самораскрытия и катарсиса в преодолении стресса.
30. Стратегии преодоления стресса по Л.И. Анцыферовой: стратегии избегания трудных ситуаций.
31. Стратегии преодоления стресса по Л.И. Анцыферовой: самопоражающие стратегии, проявление защиты в стереотипах поведения.
32. Методы оптимизации психического состояния: аутотренинг.
33. Методы оптимизации психического состояния: релаксация.
34. Методы оптимизации психического состояния: визуализация.
35. Методы оптимизации психического состояния: медитация.
36. Методы оптимизации психического состояния: массаж и самомассаж.
37. Методы оптимизации психического состояния: цветотерапия.
38. Эстетотерапия: ароматерапия, арттерапия.
39. Эстетотерапия: функциональная музыка, библиотерапия.
40. Эстетотерапия: имаготерапия, ландшафтотерапия.

## 7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Суть дистресса.
2. Профессиональный стресс.
3. Феномен «стрессовая реактивность».
4. Общая характеристика концепции стрессовой реактивности.
5. Роль и значение Г.Селье в разработке проблемы стресса.
6. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
8. Особенности информационного стресса.

7. Суть философских аспектов проблемы стресса, выдвинутых Г. Селье.
8. Характеристика схемы развития стресс-реакции по Кассилу Г.Н
9. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека.
10. Характеристика психологического подхода к стрессу.
11. Когнитивно-отношенческая теории эмоций и преодоления стресса Р. Лазаруса.
12. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
13. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
14. Основные положения теории функциональных систем Анохина П.К. применительно к стрессу.

### 7.3. Темы письменных работ

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

## 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

### 8.1. Семестр 8, форма обучения очная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
2	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100

### 8.2. Семестр 8, форма обучения очно-заочная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	20
2	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	20
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		70
Зачет		30
Общий итог за семестр		100



## Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

## 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.

- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе № 1 ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24). Для проведения практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методических кабинетах 1-го (ауд. 231) и главного учебных корпусов (ауд. 102), материально-техническую базу учебной лаборатории кафедры психологии.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

## 11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 11.1. Основная литература

1. Андреева, Е.А. Тип мышления как детерминанта стрессоустойчивости личности / Е.А. Андреева // Мир науки. Педагогика и психология. Вып. 7, № 6, 2019. – С. 26-31.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В. А. – Москва : Per Se, 2006 (Екатеринбург : Уральский рабочий). - 523; ISBN -9292-0146-3.
3. Водошнянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водошнянова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 283 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса : психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Акад. проект, 2009. - 943 с.; ISBN 978-5-8291-1023-9.
5. Лазарус, Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус // 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Медицина, 2000. – 466 с.
6. Психодиагностика стресса : практикум /сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
7. Психологи стресса: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология / Сост. Э.А. Ангелина; Государственное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет». – Донецк: ДонНУ, 2022. – 78 с.
8. Ронгинская, Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде / Т.И. Ронгинская // Тез. НПК «Ананьевские чтения – 2001») / Под общ. ред. А.А. Крылова, В.А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001. – 808 с.

### 11.2. Дополнительная литература

1. Водошнянова, Н.Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н.Е. Водошнянова, А.Н. Капустина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, В. 5, №. 1, 2015. – С. 73-82.

2. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Военно-медицинский журнал, 2009. № 5. – С. 106–112.
3. Каменюкин, А.Г. Стресс-менеджмент [Текст] / А. Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – Москва [и др.] : Питер, 2012. – 206 с. ISBN 978-5-459-01126-5
4. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин / Молодой ученый. 2012. № 9. – С. 243-247.
5. Кривошеков, С. Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье / С.Г. Кривошеков // Сибирский педагогический журнал, № 9, 2012. – С. 104-109.
6. Лозгачева, О. В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О.В. Лозгачева // Педагогическое образование в России, № 2, 2012. – С. 35-37.
7. Михеева, А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Михеева Анастасия Валерьевна; [Место защиты: Рос. ун-т дружбы народов]. – Москва, 2017. – 22 с.
8. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии, 1997. № 1 январь-февраль. – С. 45-55.
9. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 348 с.

## 12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## 13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).