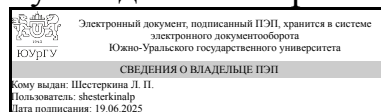


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



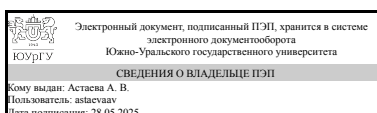
Л. П. Шестеркина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.17.М6.01 Эмоции человека и саморегуляция
для направления 42.03.02 Журналистика
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

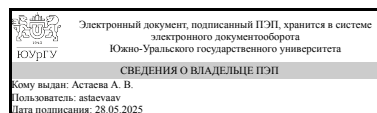
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утверждённым приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 524

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,
к.психол.н., доц., заведующий
кафедрой



А. В. Астаева

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование грамотного представления о психологии эмоций человека и их регуляции в контексте профессиональной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть основные категории психологии эмоций и саморегуляции.. 2. Изучить основные методы психологической оценки эмоциональных состояний и навыков саморегуляции. 3. Развить основные навыки саморегуляции и использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Основным содержанием дисциплины является формирование представлений у студентов о эмоциях, основах развития эмоциональной сферы, основных функций эмоций. Психологические и психофизиологические теории эмоций, а также связь эмоций с другими психическими функциями и процессами. Отдельно будут рассмотрены методы оценки эмоциональных состояний с целью формирования навыков саморегуляции.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей; Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления; Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения.
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний; Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления; Имеет практический опыт: применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.06 Правоведение,	1.Ф.17.М6.03 Психология карьеры и

Учебная практика (учебно-ознакомительная) (2 семестр)	профессионального роста, 1.Ф.17.М3.02 Культура речевого общения на русском языке как иностранном, 1.Ф.17.М5.02 Современная риторика: стратегии эффективной презентации, 1.Ф.17.М1.03 Разработка программы продвижения бренда, 1.О.27 Правовые основы журналистики, 1.Ф.17.М4.03 Маркетинговые исследования и стратегическое планирование, 1.Ф.17.М3.03 Практическая стилистика научной речи, 1.Ф.17.М2.02 Самоменеджмент в профессиональной деятельности, 1.Ф.17.М1.02 Основы бренд-проектирования и дизайн бренда, 1.Ф.17.М4.02 Цифровые методы, анализ данных и визуализация (на базе SPSS), 1.Ф.17.М5.03 Современная риторика: стратегии эффективного диалога, 1.Ф.17.М2.03 Организация командной работы, 1.О.09 Менеджмент, 1.О.07 Психология, 1.Ф.17.М6.02 Основы личностного роста
---	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.06 Правоведение	Знает: совокупность политических, экономических факторов, правовых и этических норм, регулирующих развитие разных медиакоммуникационных систем на глобальном, национальном и региональном уровнях; необходимые для осуществления проектов в области профессиональной деятельности правовые нормы, значение основных правовых категорий, сущность коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни; основы российского законодательства, а также антикоррупционных стандартов поведения, уважение к праву и закону, юридическую терминологию, принципы организации деятельности судебной системы, основы российского права, основные положения российского законодательства; основы правовой культуры и грамотности Умеет: осуществлять свои профессиональные журналистские действия с учетом механизмов функционирования конкретной медиакоммуникационной системы, анализировать, правильно толковать и применять нормы права в различных сферах социальной деятельности, а также в сфере противодействия

	коррупции, идентифицировать и оценивать коррупционные риски, понимать текст правовых документов, анализировать полученные знания и применять их на практике Имеет практический опыт: участия в разработке и продвижении проектов разных типов, решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности и применения нормативной базы., Осуществления социальной и профессиональной деятельности на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры и нетерпимого отношения к коррупционному поведению., применения нормативных правовых актов в своей профессиональной деятельности; решения профессиональных задач с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
Учебная практика (учебно-ознакомительная) (2 семестр)	Знает: закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития, основные принципы работы в творческом коллективе, основные нормы литературного языка, сущность принципов орфографии и пунктуации; основные стандарты, принятые в разных СМИ, принципы редактирования журналистского произведения Умеет: анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для самоактуализации, обновления профессиональных знаний, повышения своей квалификации и воспитания личностных качеств, выстраивать взаимоотношения с коллегами и руководителями в редакции, уважительно относиться к чужой точке зрения, толерантно воспринимать конструктивную критику и замечания, использовать правила орфографии и пунктуации, определять условия орфограмм и пунктограмм; создавать востребованные обществом и индустрией медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты в соответствии с нормами литературного языка; оценивать коммуникацию с точки зрения соответствия формы, оформления и содержания, эффективности; осуществлять анализ и редактирование журналистских произведений; Имеет практический опыт: саморефлексии, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний., межличностного, профессионального, официально-делового общения, использования справочной литературы, орфографических, толковых, орфоэпических словарей в процессе работы над журналистским материалом; профессионального владения устной и письменной речью в условиях делового

	общения и при подготовке собственных журналистских материалов; редактирования медиатекстов
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	71,5	71,5
Выполнение заданий 1-5	20	20
Подготовка тесту	7	7
Выполнение задания 6	4,5	4,5
Подготовка к практическим занятиям	32	32
Выполнение задания 7	8	8
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психология эмоций	26	16	10	0
2	Саморегуляция как феномен. Способы и методы саморегуляции	38	16	22	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Основные понятия об эмоциях и их функциях. Основные характеристики эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами и функциями.	2
2	1	Развитие представлений о сущности эмоций. Классификация эмоциональных явлений и их характеристика. Эмоциональные свойства личности.	2
3	1	Психофизиологические основы эмоциональных явлений. Физиологические проявления. Выражение эмоций. Эмоциональная экспрессия. Формирование и развитие эмоций.	2

4-5	1	Методы изучения эмоций.	4
6	1	Стресс, состояние нервно-психического напряжения и фрустрация как психические состояния человека.	2
7-8	1	Эмоции: норма и отклонение. Снижение настроения, тревога, агрессия как неблагоприятные эмоциональные состояния.	4
15	2	Понятие и содержание психической саморегуляции. Подходы. Механизмы регуляции эмоций.	2
16	2	Методы психической регуляции эмоциональных состояний. Информационно-энергетический уровень саморегуляции (Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции). Эмоционально-волевой уровень саморегуляции: Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение.	2
17	2	Механизмы психологической защиты и совладающее поведение как способы регуляции в состоянии стресса.	4
18	2	Аутогенная тренировка и мышечная релаксация как способы саморегуляции	2
19	2	Психотехнические игры развития навыков саморегуляции	2
20	2	Когнитивно-поведенческие методы регуляции психического состояния.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Методы изучения эмоций и экспрессивного поведения. Навыки распознавания эмоций. Методы визуальной оценки. Самонаблюдение	4
3-5	1	Диагностика эмоциональных состояний с помощью психологических методик	6
6-7	2	Управление дыханием и вниманием как способы психической регуляции	4
8-9	2	Телесные навыки саморегуляции. Методы мышечной релаксации и управлением мышечным тонусом.	4
10-11	2	Медитативные техники управления психическим состоянием	4
12-14	2	Когнитивные навыки управления эмоциональным состоянием	6
15-16	2	Тайм-менеджмент и навыки самоорганизации как способы регуляции и развития личности	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение заданий 1-5	ЭУМД 1(с.286-299), 7 (с. 240-247), 10 (с. 50-55, 57-64), 16 (с. 90-145)	3	20
Подготовка тесту	ПУМД осн.лит. и ЭУМД осн.лит.по дисциплине. Также используются материалы лекций	3	7

Выполнение задания 6	ПУМД осн. лит.: 1 (с. 456-462), 2 (главы 2-5) ЭУМД 6 (с.46-53), 7 (с. 75-100), 11 (с. 14-30)	3	4,5
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн.лит.: 1 (с. 392-415, 437-468) , 2 (все разделы) ПУМД доп.лит.: 1 (с.125-177), 2 (все разделы), 3 (с. 11-30, 60-78) ЭУМД: 1 (главы 2-4), 3 (глава 1 и 2), 4 (все разделы), 5(с.59-75), 6 (все разделы), 7(все разделы), 8 (все разделы), 9 (все разделы), 12 (все разделы)	3	32
Выполнение задания 7	ЭУМД 1(с.227-232), 15 (с.58-73), 14 (с. 35-47)	3	8

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	3	Текущий контроль	Задание 1	9	5	Задание предполагает оценку нервно-психического напряжения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике	дифференцированный зачет

						описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
2	3	Текущий контроль	Задание 2	9	5	Задание направлено на оценку признаков тревоги и тревожности. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за	дифференцированный зачет

						задание – 5 баллов	
3	3	Текущий контроль	Задание 3	9	5	Задание предполагает оценку уровня настроения и выявление причин его снижения. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	дифференцированный зачет
4	3	Текущий контроль	Задание 4	9	5	Выполняется исследование стиля саморегуляции студента. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла:	дифференцированный зачет

						- Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк) методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
5	3	Текущий контроль	Задание 5	9	5	Проводится изучение стиля совладающего поведения со стрессом и трудной ситуацией. Критерии оценки: 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: - Работа сдана в срок – 1 балл - Работа сдана после срока – 0 баллов 2) Протокол – всего 2 балла: - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, содержит описание обработки (подсчета) – 2 балла - Протокол (бланк) методики представлен на проверку, описание обработки отсутствует или скопировано из интернета - 1 балл - Протокол (бланк)	дифференцированный зачет

						методики отсутствует – 0 баллов. 3) Результат – всего 2 балла: - Результат по методике описан, дополнен собственными размышлениями (анализом) результатов -2 балла - Результат по методике описан, содержит стандартную выдержку описания результата, рефлексия отсутствует – 1 балл - Результат по методике не описан – 0 баллов Максимальный балла за задание – 5 баллов	
6	3	Текущий контроль	Задание 6	9	3	Проводится интроспективный анализ стрессовой ситуации и типов реакций возникающих в ответ на стрессор. Задание выполняется с опорой на лекционный материал. Критерии оценки 3 балла - задание сдано, содержание выполненной работы соответствует задаче; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 2 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; материал составлен грамотно, логично, структурировано; 1 балл - задание сдано, есть замечания по содержанию выполненной работы; есть замечания по стилю изложения материала, использованию понятийного аппарата и грамотности; 0 баллов - задание не сдано либо содержание выполненной работы не соответствует поставленной задаче. Максимальный балл - 3 балла.	дифференцированный зачет
7	3	Текущий	Дневник	15	7	Задание предполагает	дифференцированный

		контроль	самонаблюдения и рациональное самоуправление		заполнение дневника самонаблюдения для оценки стрессовых реакций (поведения) и оценки стрессоров (триггеров). В заполненном дневнике студент учиться выделять автоматические мысли и когнитивные искажения (ошибки). Далее на примере одной из описанных в дневнике ситуаций демонстрирует применение техники рационального самоуправления. Критерии оценки работы 1) Срок сдачи работы – всего 1 балл: • работа сдана в срок – 1 балл. • работа сдана позже срока – 0 баллов 2) Дневник самонаблюдения – 2 балла: • Дневник заполнен полностью, включает пять ситуаций – 2 балла • Дневник заполнен формально, включает не все ситуации -1 балл • Дневник не заполнен – 0 баллов 3) Анкета – всего 2 балла: • Анкета заполнена и представлена для проверки, отражает продуманный анализ по ситуации – 2 балла; • Анкета заполнена формально, без анализа – 1 балл • Анкета отсутствует – 0 баллов. 4) Описание результатов – всего 2 балла: • Полученный результат и опыт сопровождается размышлениями студента – 2 балла • Полученный результат не отражает полученного опыта и/или не сопровождается размышлениями студента – 1 балл.	зачет
--	--	----------	--	--	--	-------

						Полученный результат не отражает опыт и размышления студента - 0 баллов Максимальный балл – 7 баллов.	
8	3	Текущий контроль	Опрос на практических занятиях	21	48	На практических занятиях проводится оценка активности и участия студента, оценка знаний по теме (опрос). Каждое практическое занятие оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует во всех заданиях и в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов, вовлекается не во все задания или не готов к их выполнению; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы, студент пассивно присутствует на занятии; 0 баллов – отсутствие ответа, отсутствие студента на занятии. Максимальный балл за занятие – 3 балла. Максимальный балл за задание (за все занятия) - 48 баллов. Итоговая оценка за участие на занятиях выставляется в конце семестра.	дифференцированный зачет
9	3	Текущий контроль	Тест	10	30	Студенты проходят проверочный тест по всем темам, изучаемым в дисциплине. Тест включает 30 закрытых вопросов, верный ответ оценивается в 1 балл, не верный - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 30 баллов. Тест имеет ограничение по времени выполнения.	дифференцированный зачет
10	3	Проме-	Зачет	-	65	Задание промежуточной	дифференцированный

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 312 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198611
2	Методические пособия для преподавателя	ЭБС издательства Лань	Хрисанфова, Л. А. Эмоции и мотивация : учебно-методическое пособие / Л. А. Хрисанфова, Н. Ю. Ярыгина, И. А. Сибирякова. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2016. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/153005
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Отт, Т. О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе : монография / Т. О. Отт. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92370
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/170556
5	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Шаповалов, Ю. А. Оказание первой помощи и психическая саморегуляция военнослужащих : учебное пособие / Ю. А. Шаповалов. — Самара : Самарский университет, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/336578
6	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Бородина, Н. В. Общая психология : учебное пособие / Н. В. Бородина, Е. В. Щетинина, Я. В. Церекидзе. — Сочи : СГУ, 2023. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/416984
7	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367388
8	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147554
9	Основная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции : учеб. пособие / Ю. Д. Злобин ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психология развития ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. - 27, [2] с.. URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000240582
10	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте: программа курса по выбору и методические рекомендации : методические рекомендации / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2013. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74474
11	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

			https://e.lanbook.com/book/140268
12	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173654
13	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Миронова, С. П. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции : учебное пособие / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. — Екатеринбург : РГППУ, 2023. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/352490
14	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Леоновец, О. К. Технология работы в стрессовой ситуации : учебное пособие / О. К. Леоновец. — Тольятти : ТГУ, 2012. — 43 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139758
15	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Позитивные психологические интервенции: компендиум практических упражнений : учебно-методическое пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин, А. В. Егорова ; под редакцией А. А. Реана. — Москва : МПГУ, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-1113-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339080
16	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Психозоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды : учебно-методическое пособие / С. Г. Корлякова, И. И. Кобзарёва, Л. В. Лидак [и др.] ; под редакцией Л. В. Лидак [и др.]. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 146 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193049
17	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития : учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара : Самарский университет, 2022. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/336452

Перечень используемого программного обеспечения:

1. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		мультимедийное оборудование
Лекции	247 (2)	мультимедийное оборудование (компьютер и проектор)