



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. проректора**

**А.В. Троицкий**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Направление подготовки: 37.04.01 Психология**

**Профиль: Организационная психология**

**Уровень высшего образования: магистратура**

**Форма обучения: очная**

Королев  
2023

Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Автор: Костыря С.С. Рабочая программа дисциплины (модуля): Психология стресса – Королев МО: «Технологический университет», 2023.**

Рецензент: к.психол.н., доцент Капанова М.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки магистров 37.04.01 «Психология» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол №9 от «11» апреля 2023 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 			
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП ВО  С.С. Костыря, к.психол.н, доцент

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023			

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

**Целью** изучения дисциплины является: формирование у обучающихся научных представлений о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

В процессе обучения обучающийся приобретает и совершенствует следующие компетенции.

### **Универсальные компетенции:**

УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

### **Профессиональные компетенции:**

ПК-2 - Готов применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. Изучение основных этапов и условий развития зарубежной и отечественной психологии стресса;
2. Познакомить обучающихся с научными современными концепциями биологического и психологического стресса;
3. Раскрыть причины возникновения и формы проявлений стрессовых состояний;
4. Изучить влияние стресса на психическое и соматическое здоровье;
5. Выявить закономерности развития стресса, факторы, способствующие его модификации в эустресс или дистресс;
6. Познакомить с особенностями профессиональных стрессов;
7. Раскрыть основные подходы к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события;
8. Изучить методы саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

### **Трудовые действия:**

УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.

УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям;

### **Необходимые умения:**

ПК – 2.2. Умеет применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности

УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда

### **Необходимые знания:**

ПК-2.1. Знает методику управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы подготовки обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплины «Психологическая диагностика и экспертиза в организации» и компетенциях: ОПК-3, ПК-4.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми для государственной итоговой аттестации и выполнения выпускной квалификационной работы.

## **3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Преподавание дисциплины ведется во 2 семестре.

Дисциплина предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, практическая подготовка, консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля успеваемости текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточная аттестация в форме зачета.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	Семестр	Семестр 2	Семестр 3	Семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>		<b>108</b>		
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>44</b>		<b>44</b>		
<b>Лекции (Л)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		
<b>Лабораторные работы (ЛР)</b>	<b>-</b>		<b>-</b>		
<b>Практическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>		<b>48</b>		
<b>Консультации</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Контрольная работа, домашнее задание</b>	<b>+</b>		<b>+</b>		
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Занятия в интерактивной форме, час	Практическая подготовка	Код компетенций
<b>Тема 1.</b> Стресс как биологическая и психологическая категория	1	4	1	1	УК-6, ПК-2
<b>Тема 2.</b> Диагностика стресса	1	4	1	1	УК-6, ПК-2
<b>Тема 3.</b> Закономерности протекания стресса	2	4	1	1	УК-6, ПК-2
<b>Тема 4.</b> Психологические детерминанты стрессов	2	4	2	1	УК-6, ПК-2
<b>Тема 5.</b> Специфика профессиональных стрессов	2	6	1	1	УК-6, ПК-2
<b>Тема 6.</b> Методы оптимизации стресса	2	6	2	2	УК-6, ПК-2
<b>Тема 7.</b> Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов	2	4	2	1	УК-6, ПК-2
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	

### 4.2. Содержание тем дисциплины

#### **Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория**

Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.

Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.

#### **Тема 2. Диагностика стресса**

Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.

Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной

нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

### **Тема 3. Закономерности протекания стресса**

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

### **Тема 4. Психологические детерминанты стрессов**

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.

Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.

Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

### **Тема 5. Специфика профессиональных стрессов**

Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.

Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

### **Тема 6. Методы оптимизации стресса**

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.

Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами.

Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

### **Тема 7. Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов**

Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемам тайм-менеджмента.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине**

1. «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины».

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная литература:**

1. Арон, И. С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 164 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

##### **Дополнительная литература:**

1. Захарова, Н. Л. Специальная психология : учебное пособие : [16+] / Н. Л. Захарова ; Технологический университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 39 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572199>

2. Психология : учебное пособие / В. Ф. Родин, И. В. Грошев, И. А. Калиниченко и др. ; под ред. И. В. Грошева, В. Ф. Родина ; Российская таможенная академия. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 304 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600871>

3. Харламова, Т. М. Психология влияния : учебное пособие / Т. М. Харламова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 111 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103799>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru/>.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice.

**Электронные ресурсы библиотеки Университета**

**Интернет-ресурсы:** <http://www.rpo.rsu.ru/index.html>, <http://www.psy.msu.ru>, <http://www.elibrary.ru>, <http://www.biblioclub.ru/>.

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

Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования: АРМ преподавателя, интерактивная доска прямой проекции, мультимедиа – проектор.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО  
БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Направления подготовки:** 37.04.01 Психология  
**Профиль:** организационная психология  
**Уровень высшего образования:** магистратура  
**Форма обучения:** очная

**Королев  
2023**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	Тема 1-7	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям;	УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда	
2	ПК-2	Готов применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.	Тема 1-7		ПК – 2.2. Умеет применять методы управления межличностным и отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности	ПК-2.1. Знает методику управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Инструмент, оценивающий сформированность компетенции	Этапы и показатель оценивания компетенции	Шкала и критерии оценки
<b>УК-6 ПК-2</b>	Реферат	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) - 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на продвинутом уровне - 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на базовом уровне - 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция сформирована) менее 2 баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Соответствие содержания реферата заявленной тематике (1 балл).</li> <li>2.Качество источников и их количество при подготовке работы (1 балл).</li> <li>3. Всестороннее раскрытие выбранной тематике (1 балл).</li> <li>4.Качество самой представленной работы (1 балл).</li> <li>5.Оригинальность подхода (1 балл).</li> </ol> <p>Максимальная сумма баллов - 5 баллов.</p>
<b>УК-6 ПК-2</b>	Тест	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) - 90% правильных ответов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на продвинутом уровне - 70% правильных ответов;</li> <li>• компетенция освоена на базовом уровне - от 51 % правильных ответов;</li> <li>• компетенция освоена на базовом уровне - от 51 % правильных ответов;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция не сформирована) -</p>	<p>Проводятся письменно. Время отведенное на процедуру - 30 минут.</p> <p>Неявка – 0 баллов.</p> <p>Критерии оценки определяются процентным соотношением.</p> <p>Удовлетворительно - от 51% правильных ответов.</p> <p>Хорошо - от 70%.</p> <p>Отлично – от 90%.</p> <p>Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее одной недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал</p>

		менее 50% правильных ответов	
<b>УК-6 ПК-2</b>	Письменное задание	А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) - 5 баллов Б) частично сформирована: • компетенция освоена на продвинутом уровне - 4 балла; • компетенция освоена на базовом уровне - 3 балла; В) не сформирована (компетенция сформирована) менее 2 баллов	Проводится письменно. Время отведенное на процедуру –10-16 минут. Неявка – 0 баллов. Критерии оценки определяются соответствием ответа заявленной тематике (0-5 баллов). Максимальная оценка – 5 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее одной недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал
<b>УК-6 ПК-2</b>	Контрольная работа		Проводится в письменной форме 1. Оформление в соответствии с требованиями(1 балл) ; 2.Соответствует методическим указаниям в части структуры(1 балл); 3. Содержание контрольной работы соответствует заявленной тематике(1 балл); 4. Поставленные цели и задачи достигнуты(1 балл); 5. Качественный и количественный состав использованных источников(1 балл). Максимальная оценка – 5 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее одной недели после проведения процедуры – для текущего контроля.

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерная тематика рефератов:**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Генетические факторы стрессоустойчивости.
6. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
7. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.

8. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.

9. Когнитивные факторы психологического стресса.

10. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.

11. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.

12. Управление стрессом в профессиональной деятельности.

13. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.

14. Психологические технологии управления стрессом в организации.

15. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

16. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).

17. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.

18. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.

19. Подходы к устранению психосоматических расстройств.

20. Критерии психического здоровья.

21. Особенности личности и способы реагирования на стресс.

22. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.

23. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

24. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

25. Синдром посттравматического стресса.

### **Примерная тематика письменных заданий:**

Задание №1. Физиологические проявления эмоциональных состояний

Цель: исследовать пульс при разных психоэмоциональных состояниях.

Порядок работы:

1. Измерить параметры пульса в разное время суток: в 7, 9 часов утра; в 12, 13, 14, 16, 17, 18 часов дня; в 19, 20, 21, 22 часа вечера. Записать показания. Измерения провести два раза, в разные дни. Сделать выводы.

2. Исследовать частоту сердечных сокращений после физической нагрузки (подъем на 4-й этаж или после 20 приседаний) у себя и взрослого человека (желательно после 50 лет). Указать пол и возраст обследуемого. Сделать выводы.

3. Исследовать характеристики пульса после употребления кофе или крепкого чая, при волнении, до и после еды. Записать, проанализировать, сделать вывод.

Задание №2. Детерминанты стресса

Цель: показать посредством примеров из художественных произведений взаимоотношения между объективными характеристиками ситуации, ее субъективным восприятием и адаптацией.

Материал: литературные первоисточники (тексты).

Порядок работы:

1. Выбрать литературное произведение, например, русскую народную сказку.
2. Составить список стрессовых ситуаций, в которых оказался главный герой произведения.
3. Определить стрессоры, дать им характеристику.
4. Определить характер влияния стрессовых ситуаций на самооценку личности.

### Задание №3. Стрессоры личности

Цель: определить стрессоры.

Материал: таблица «Мои главные стрессоры».

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

Порядок работы:

1. В первой колонке обозначьте ваши главные стрессоры.
2. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).
3. В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.
4. В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (П), в будущем (Б) или в настоящем (Н)?
5. В пятой колонке отметьте частоту появления данного стрессора в вашей жизни по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.
6. Проанализируйте свои стрессоры.

### **Примерные тесты:**

1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются \_\_\_\_\_
2. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов \_\_\_\_\_
3. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что \_\_\_\_\_
4. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса \_\_\_\_\_

5. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются \_\_\_\_\_

6. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются \_\_\_\_\_

*Выберите правильный вариант ответа*

7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
- а) тревоги;
  - б) адаптации;
  - в) истощения;
  - г) на любой из перечисленных.
8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
  - б) слабый и длительный;
  - в) сильный и короткий.
9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
  - б) характер человека;
  - в) направленность психики;
  - г) характер протекания беременности у матери.
10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
  - б) родительские сценарии;
  - в) условия труда;
  - г) прогноз будущего.
11. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) общественный статус;
  - в) условия труда;
  - г) установки и ценности человека.
12. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса
- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
  - б) характер протекания беременности у матери;
  - в) черты личности;
  - г) ранний детский опыт;
  - г) тип высшей нервной деятельности.

13. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это
- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
  - б) аккуратные и добродушные;
  - в) спокойные и рассудительные;
  - г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
14. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет
- а) чувствительность рецепторов;
  - б) тип высшей нервной деятельности;
  - в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
  - г) особенность процессов мышления;
  - д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.
15. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после
- а) стресса;
  - б) внутреннего конфликта;
  - в) депрессии.
16. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:
- а) физиологической концепции;
  - б) биохимической концепции;
  - в) психоаналитической концепции;
  - г) информационной концепции?

#### **Примерная тематика контрольных работ:**

1. Особенности психологического стресса.
2. Общие закономерности развития стресса.
3. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
5. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
6. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
7. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
8. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
9. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
10. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
11. Психологические технологии управления стрессом в организации.
12. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
13. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.

14. Критерии психического здоровья.
15. Особенности личности и способы реагирования на стресс.
16. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.
17. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
18. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
19. Синдром посттравматического стресса

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формой контроля знаний по дисциплине является одна промежуточная аттестация в виде зачета в устной форме.

<b>Вид оценочного средства</b>	<b>Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки</b>	<b>Содержание оценочного средства</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Срок сдачи (неделя семестра)</b>	<b>Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов</b>
Зачет	УК-6 ПК-2	2 вопроса	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы. Время, отведенное на процедуру – 30 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: <b>«Зачтено»:</b> Демонстрирует систематическое знание методик управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности. Умеет применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности Демонстрирует систематическое знание основных этапов и условий развития зарубежной и отечественной психологии стресса; Демонстрирует систематическое знание причин возникновения и

					<p>формы проявлений стрессовых состояний; Умеет применять методы саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.</p> <p><b>«Не зачтено»:</b> Фрагментарное владение навыками управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности Фрагментарное знание основных этапов и условий развития зарубежной и отечественной психологии стресса; Фрагментарное знание причин возникновения и формы проявлений стрессовых состояний; Фрагментарное владение методами саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.</p>
--	--	--	--	--	--

### **Типовые вопросы, выносимые на зачет**

1. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Гормональные и физиологические проявления стресса.
3. Эволюционная структура психики человека и стресс.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
13. Факторы, влияющие на развитие стресса.
14. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
15. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
16. Объективные причины возникновения психологического стресса.
17. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров

различного типа.

18. Общие закономерности профессиональных стрессов.
19. Примеры профессиональных стрессов.
20. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
21. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
22. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
24. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
28. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
29. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
30. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
31. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
32. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
33. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
34. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса.

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО  
БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Направления подготовки: 37.04.01 Психология**  
**Профиль: организационная психология**  
**Уровень высшего образования: магистратура**  
**Форма обучения: очная**

**Королев  
2023**

## 1. Общие положения

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся научных представлений о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

**Задачи дисциплины:**

1. Познакомить обучающихся с научными современными концепциями биологического и психологического стресса.
2. Раскрыть причины возникновения и формы проявлений стрессовых состояний.
3. Изучить влияние стресса на психическое и соматическое здоровье;
4. выявить закономерности развития стресса, факторы, способствующие его модификации в эустресс или дистресс.
5. Познакомить с особенностями профессиональных стрессов.
6. Раскрыть основные подходы к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события.
7. Изучить методы саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.

## 2. Указания по проведению практических занятий

**Практическое занятие 1. Тема:** Стресс как биологическая и психологическая категория

**Вид практического занятия:** практическое занятие-беседа

Образовательные технологии: круглый стол

**Содержание занятия:** Многозначность определения понятия «стресс». Специфика определения стресса в психофизиологии, психологии, социологии, конфликтологии, педагогике. Взаимосвязь термина «стресс» с другими понятиями, характеризующими эмоциональные состояния: «тревога», «фрустрация», «психическое напряжение» и др. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Эустресс и дистресс в концепции Г. Селье. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс, стресса в дистресс. Роль теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса. Наиболее спорные моменты концепции стресса Г. Селье. Современные психологические подходы к изучению стресса: экологический (В. Касл, П. Варра), транзактный (Т. Кокс, С. Хобфолл, Л. Лазарус), регуляторный (Д. Бродбент, А.Б. Леонова; В.И. Медведев).

Продолжительность занятия – 4 часа.

**Практическое занятие 2. Тема:** Диагностика стресса

**Вид практического занятия:** смешанная форма практического занятия

Образовательные технологии: Case-study (анализ конкретных ситуаций).

**Содержание занятия:** Характеристика основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный). Психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса. Понятие «стрессора».

Классификация факторов, вызывающих стресс (микрострессоры, макрострессоры, критические события, хронические стрессоры). Степень подконтрольности стрессора. Понятие стрессоустойчивости личности. Патофизиологические механизмы, лежащие в основе различной стрессорной устойчивости. Социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости и возможности ее формирования.

**Практическое задание:** провести самооценку стрессогенности жизненных событий.

Материал: «Стрессонаполненность жизни» или «Шкала социальной адаптации» Т.Х. Холмса, Р.Х. Райха.

Порядок работы:

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями «стрессонаполненности» жизни и уровнем социальной адаптации (стрессоустойчивости).

Продолжительность занятия – 4 часа.

**Практическое занятие 3. Тема:** Закономерности протекания стресса

**Вид практического занятия:** смешанная форма практического занятия

Образовательные технологии: Case-study (анализ конкретных ситуаций).

**Содержание занятия:** Формы проявления стресса (физиологический, когнитивный, поведенческий, эмоциональный уровень). Кризисные ранги стресса (ступенчатые изменения проявлений стресса) при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий Л.А.Китаев-Смык (Л.А. Китаев-Смык Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.). Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Объективные и субъективные оценки уровня стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса.

**Практическое задание:** определить вероятность развития стресса.

Материал: тест «Вероятность развития стресса» (Т.А. Немчин. Ф.Тейлор).

Порядок работы:

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями негативных последствий стресса и уровнем стрессоустойчивости.

Продолжительность занятия – 4 часа.

**Практическое занятие 4. Тема:** Психологические детерминанты стрессов

**Вид практического занятия:** практическое занятие–беседа

Образовательные технологии: групповая дискуссия.

**Содержание занятия:** Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл). Объективные причины возникновения психологического стресса (условия жизни и работы, экономические факторы и др.). Субъективные причины возникновения психологического стресса (личностные особенности, когнитивный диссонанс, невозможность реализации актуальных потребностей и др.). Субъективные факторы, способствующие усилению/уменьшению интенсивности психологического стресса. Эмоциональный и информационный стрессы как разновидности психологического стресса (определение, причины возникновения, особенности). Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса.

Стратегии и стили преодоления психологического стресса:

- механизмы психологических защит и их классификация;
- стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса;
- эффективность совладающего со стрессом поведения: кратковременные и долговременные последствия.

Продолжительность занятия – 4 часа.

**Практическое занятие 5. Тема:** Специфика профессиональных стрессов

**Вид практического занятия:** смешанная форма практического занятия

Образовательные технологии: Case-study (анализ конкретных ситуаций).

**Содержание занятия:** Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессы в детском возрасте. Ситуации повышенного риска, предрасполагающие к возникновению психологического стресса у детей раннего, дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. Детско-родительские конфликты как причина стресса. Школа и стресс. Зачетационный стресс. Стресс и его преодоление в период взрослости.

**Практическое задание:** оценить актуальные функциональные состояния.

**Материал:** опросник «Утомление-монотония-пресыщение-стресс» (в адаптации А.Б. Леоновой).

**Порядок работы:**

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями функциональных состояний и психическим здоровьем.

Продолжительность занятия – 6 часа.

**Практическое занятие 6. Тема:** Методы оптимизации стресса

**Вид практического занятия:** практическое занятие – беседа

Образовательные технологии: круглый стол.

**Содержание занятия:** Феноменология профессионального стресса. Виды и специфика стрессов, возникающих в процессе трудовой деятельности

(рабочий, профессиональный, организационный). Теории и модели профессионального стресса. Основные источники (причины) развития профессионального стресса (В. Зигерт, Л. Ланг, Е. С. Кузьмин, В. Дибшлаг). Стресс и профессиональное развитие (кризисы профессионального развития как факторы стресса). Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса:

- понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии, основные составляющие синдрома профессионального выгорания;
- факторы риска профессионального выгорания;
- симптомы профессионального выгорания;
- возможности профилактики и диагностики синдрома эмоционального выгорания.

Продолжительность занятия – 6 часа.

**Практическое занятие 7.** Тема: Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов

**Вид практического занятия:** смешанная форма практического занятия

Образовательные технологии: Case-study (анализ конкретных ситуаций).

**Содержание занятия:** Типология методик психологической диагностики стрессовых состояний человека. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Основы профилактической работы со стрессом и стрессовыми состояниями. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний. Техники преодоления последствий стресса.

**Практическое задание:** определить степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях.

Материал: Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)

Порядок работы:

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями саморегуляции и уровнем стресса.

Продолжительность занятия – 4 часа.

### 3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом.

### 4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Тема 1. Стресс как	Подготовка докладов:

	биологическая и психологическая категория	1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время. 2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии. 3. Вегетативная нервная система человека и стресс. 4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
2.	<b>Тема 2.</b> Диагностика стресса	<b>Подготовка презентаций:</b> 1. Особенность психологического стресса у человека. 2. Гендерные особенности стрессоустойчивости личности. 3. Методы формирования стрессоустойчивости руководителей.
3.	<b>Тема 3.</b> Закономерности протекания стресса	<b>Подготовка рефератов:</b> 1. Изменение эмоционального состояния при стрессе. 2. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе. 3. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе. 4. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса. 5. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе. 6. Способы прогнозирования уровня стресса.
4.	<b>Тема 4.</b> Психологические детерминанты стрессов	<b>Подготовка докладов:</b> 1. Генетические факторы стрессоустойчивости. 2. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс. 3. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы. 4. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. 5. Когнитивные факторы психологического стресса. 6. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации. 7. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
5.	<b>Тема 5.</b> Специфика профессиональных стрессов	<b>Подготовка презентаций:</b> 1. Стресс напряженной учебы. 2. Стресс спортсменов. 3. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. 4. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника. 5. Стресс участников боевых действий. 6. Стресс бизнесмена и руководителя.
6.	<b>Тема 6.</b> Методы оптимизации стресса	<b>Подготовка презентаций:</b> 1. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. 2. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу. 3. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. 4. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности. 5. Объективные причины возникновения стрессов.
7.	<b>Тема 7.</b> Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов	<b>Подготовка докладов:</b> 1. Аутогенная тренировка. 2. Метод биологической обратной связи.

	3. Дыхательные техники. 4. Мышечная релаксация. 5. Рациональная психотерапия. 6. Использование позитивных образов (визуализация). 7. Нейролингвистическое программирование.
--	---

## **5. Указания по проведению контрольных работ**

### **5.1. Требования к структуре.**

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы.

### **5.2. Требования к содержанию (основной части).**

1. Во введении обосновывается актуальность темы, определяется цель работы, задачи и методы исследования.

2. При определении целей и задач исследования необходимо правильно их формулировать. Так, в качестве цели не следует употреблять глагол «сделать». Правильно будет использовать глаголы: «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить» и т.д.

3. Основная часть работы включает 2-4 вопроса, каждый из которых посвящается решению задач, сформулированных во введении, и заканчивается констатацией итогов.

4. Приветствуется иллюстрация содержания работы таблицами, графическим материалом (рисунками, схемами и т.п.).

5. Необходимо давать ссылки на используемую Вами литературу.

6. Заключение должно содержать сделанные автором работы выводы, итоги исследования.

7. Вслед за заключением идет список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах, и должны быть соответственно пронумерованы.

### **5.3. Требования к оформлению.**

Объем контрольной работы – 10 страниц формата А 4, напечатанного с одной стороны текста (1,5 интервал, шрифт Times New Roman).

#### **Примерная тематика контрольных работ:**

1. Особенности психологического стресса.
2. Общие закономерности развития стресса.
3. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
5. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
6. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
7. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
8. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
9. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды

психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.

10. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.

11. Психологические технологии управления стрессом в организации.

12. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

13. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.

14. Критерии психического здоровья.

15. Особенности личности и способы реагирования на стресс.

16. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.

17. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

18. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

19. Синдром посттравматического стресса.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература:**

1. Арон, И. С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 164 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>

3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

### **Дополнительная литература:**

1. Захарова, Н. Л. Специальная психология : учебное пособие : [16+] / Н. Л. Захарова ; Технологический университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 39 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572199>

2. Психология : учебное пособие / В. Ф. Родин, И. В. Грошев, И. А. Калиниченко и др. ; под ред. И. В. Грошева, В. Ф. Родина ; Российская таможенная академия. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 304 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600871>

3. Харламова, Т. М. Психология влияния : учебное пособие / Т. М. Харламова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 111 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103799>

## **7.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru/>.

## **8. Перечень информационных технологий**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice.

**Электронные ресурсы библиотеки Университета**

**Интернет-ресурсы:** <http://www.rpo.rsu.ru/index.html>, <http://www.psy.msu.ru>,  
<http://www.elibrary.ru>, <http://www.biblioclub.ru/>