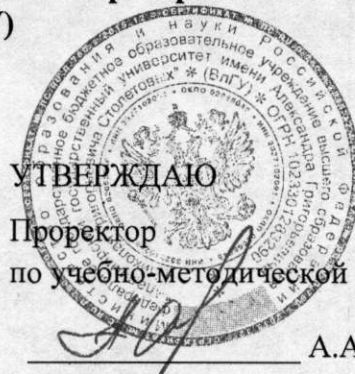


Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 03 » 02 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	3, 108	2	4	-	102	зачет
<b>Итого</b>	<b>3 (108 ч.)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>102</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ А.А.Панфилов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	3, 108	2	4	-	102	зачет
<b>Итого</b>	<b>3 (108 ч.)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>102</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**Цель курса** - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы профилактики возникновения стресса, а также программы обучения приемам стресс-менеджмента.

### **Задачи курса:**

- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
- ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
- предоставить методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента;
- развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» находится в базовой части учебного плана ОПОП (Б1.Б.33) подготовки студентов, обучающихся по направлению 37.03.01 Психология.

«Психология стресса» является углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Возрастная психология, психология развития», «Физиология ЦНС», «Психофизиология», «Зоопсихология».

Теоретический материал и практическое содержание занятий закладывает основы дальнейшего обучения в рамках теоретических и прикладных направлений психологии.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);
- способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);
- способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- основные требования к библиографическому описанию книг, способы организации информационно-поисковой работы; нормативно-правовые основы информационного обмена, основные угрозы безопасности при работе с информацией; современное состояние и тенденции развития компьютерной техники, основные методы, способы и средства получения, хранения и переработки информации; особенности современных информационных технологий и основные принципы устройства сети Интернет, основные общие и психологические ресурсы Интернета (ОПК-1);
- стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности (ПК-1);
- традиционные методы и технологии оказания психологической помощи: знание ключевых понятий психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, понимание особенностей методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ (ПК-3)
- основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие (ПК-4).

**Уметь:**

- осуществлять самостоятельный библиографический и информационный поиск; организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению защиты информации; при помощи компьютерной техники осуществлять поиск, хранение и переработку необходимой информации; использовать современные информационные технологии и систему Интернет в профессиональной деятельности (ОПК-1);
- применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом (ПК-1);
- ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы (ПК-3);
- анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности (ПК-4).

**Владеть:**

- основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования (ПК-3);
- методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач (ПК-4);
- навыками использования данных библиографического и информационного поиска при решении профессиональных задач, в том числе в процессе оформления научных статей, отчётов, заключений; навыками поддержания информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; навыками работы с различными компьютерными информационными базами; приёмами и методами профильного использования современных информационных технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет (ОПК-1);
- навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала (ПК-1);

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
	Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	9	2				24	1/50%	
	Тема 2. Стресс как фактор развития личности	9		2			26	1/50%	

Профессиональный стресс в жизни современного специалиста									
Тема 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	9					24			
Тема 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса Методы профилактики и коррекции стресса	9		2			28		1/50%	
<b>Итого за 9 семестр</b>		<b>2</b>	<b>4</b>			<b>102</b>		<b>3/50%</b>	<b>зачет</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных стимуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания дисциплины «Психология стресса», наряду с традиционными методами обучения, используются современные образовательные технологии, ориентированные на активные групповые методы (АГМ). В основе АГМ лежит интерактивный подход, предполагающий активное взаимодействие всех участников учебных занятий, т.е. превращение студентов в активных субъектов поиска и продуцирования знания. Усвоение содержания данной дисциплины организуется на основе использования мультимедийной – проблемной лекции и практического занятия в форме «круглого стола», тематической конференции. Применяются **следующие образовательные технологии**: проблемное обучение, контекстное обучение. Большая часть времени отводится на самостоятельную работу студентов.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

### Основные виды заданий самостоятельной работы

**по дисциплине «Психология стресса»**

**Тема №1**

**Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса**

**Задания**

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Аннотирование и конспектирование.
3. Дискутирование.

**Тема №2**

**Формы проявления, признаки и особенности развития стресса. Стресс как фактор развития личности**

**Задания**

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Выполнение задания «Описание моих проявлений стресса».
3. Оппонирование - групповое обсуждение результатов.

**Тема №3**

**Профессиональный стресс в жизни современного специалиста**

**Задания**

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Подготовка и проведение ролевой игры.
3. Написание эссе.

**Тема №4**

**Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса.**

**Задания**

1. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию.
2. Подготовка и проведение тренинга по преодолению стресса.
3. Написание реферата.\

**Вопросы к самостоятельной работе студентов**

1. История развития представления о стрессе.
2. Адаптация и стрессоустойчивость личности.
3. Классическая теория стресса Г. Селье.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Основные отличия биологического и психологического стресса.
6. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
7. Антистрессовый стиль жизни.
8. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
9. Методы психологической диагностики стрессовых состояний.
10. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
12. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
13. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.

14. Посттравматический стресс и способы его устранения.
15. Субъективные причины возникновения стресса.
16. Объективные причины возникновения стресса.
17. Феномен профессионального выгорания.
18. Синдром профессионального выгорания в деятельности психолога.
19. Развитие учебного стресса и его формы.
20. Основные способы саморегуляции.
21. Аутогенная тренировка.
22. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
23. Рациональная психотерапия, как способ преодоления стресса.
24. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных функций.
25. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

### **Темы рефератов**

1. История изучения стресса.
2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
8. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.
9. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
10. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.
11. Изучение стресса в экспериментах на животных.
12. Современные концепции изучения стресса.
13. Объективные причины стресса
14. Субъективные причины стресса.
15. Каузальная классификация причин стресса.
16. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
18. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
19. Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
20. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического расогласования (В.И.Медведев).



21. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
22. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для мужчины.
23. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для женщины.
24. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
25. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
26. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
27. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
28. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
29. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
30. Виды стресса. Стресс экстремальной ситуации.
31. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
32. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
33. Понятие «профессиональный стресс».
34. Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция).
35. Стресс как состояние (феноменологическая традиция).
36. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг- стратегий) в развитии стресса.
37. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
38. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
39. Факторы среды обитания и физические стрессы.
40. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
41. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
42. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.
43. Профессиональное выгорание.
44. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
45. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер
46. взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
47. Психологический климат в рабочей группе.
48. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.

### **Вопросы к зачету**

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

### **а) основная литература**

- 1) **Психология стресса** : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. -[Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>(содержится в эл.базе ВлГУ)
- 2) **Шабанова Т.Л.** Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530> (содержится в эл.базе ВлГУ)
- 3) **Нестерова О.В.** **Управление стрессами** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051> (содержится в эл.базе ВлГУ)

### **б) дополнительная литература**

1. **Психология состояний**: Учебное пособие. / Под ред. А.О. Прохорова. - М. : Когито-Центр, 2011. - (Университетское психологическое образование). -[Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Стресс, выгорание, совладание в современном контексте** / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенкою - М.: Институт психологии РАН, 2011. - Психология социальных явлений - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)

### **Интернет-ресурсы.**

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

### **Учебники.**

1. Он-лайн библиотека по психологии URL:  
[http://www.plam.ru/psiholog/obshaja\\_psihologija/p2.php](http://www.plam.ru/psiholog/obshaja_psihologija/p2.php)

2. Книги по психологии, психологическая литература. Лучшие книги по психологии для обучения. URL: [http://psiman.ru/category/knigi\\_po\\_psihologii/](http://psiman.ru/category/knigi_po_psihologii/)
3. Психологическая библиотека <http://www.psichology.vuzlib.org/text-books.html>

#### **Периодические издания.**

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>
5. Портал информационной поддержки руководителей образовательных учреждений **Менеджер образования** <http://www.menobr.ru/materials/19/> раздел Психолого-педагогическое сопровождение <http://www.menobr.ru/materials/49/>

#### **Психологические словари.**

1. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
2. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
3. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН)

URL: <http://elibrary.ru/>

Университетская информационная система Россия

URL: <http://www.cir.ru/index.jsp>

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проекторами, экранами и акустическими системами. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены в виде раздаточного материала

#### **1. Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций, слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук);

— плакаты с иллюстрациями;

#### **2. Практические занятия:**

- презентационная техника (проектор, экран, ноутбук)
- плакаты с иллюстрациями;

#### **3. Прочее:**

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий**:

- ауд. 120-3 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 - 30м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 - 72м<sup>2</sup> на 48 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 - 36м<sup>2</sup> на 24 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись) Пронина Е.В.

Рецензент

(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / \_\_\_\_\_  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_ Морозова О.В.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор \_\_\_\_\_ Петровичева Е.М.  
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

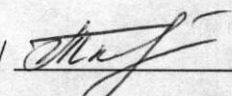
Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии



Пронина Е.В.

(ФИО, подпись)

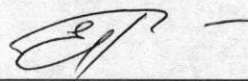
Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / 

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент

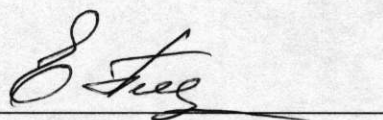


Морозова О.В.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология  
Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии  
Директор ГумИ, д.ист.н., профессор



Петровичева Е.М.

(ФИО, подпись)