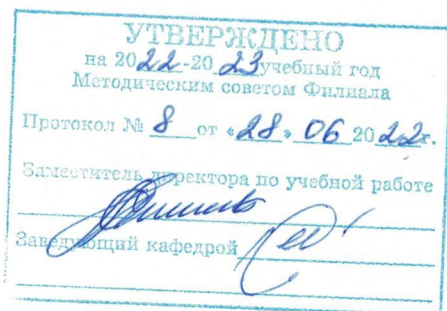


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
филиал МГУ в г. Севастополе  
факультет психологии  
кафедра психологии



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
Наименование дисциплины (модуля):

**В-ПД Психология стресса**

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Направление подготовки:

**37.03.01 Психология**

(код и название направления/специальности)


Направленность (профиль) ОПОП:  
**общий**

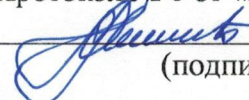
(если дисциплина (модуль) относится к вариативной части программы)

Форма обучения:

**очная**

**очная, очно-заочная**

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры психологии протокол № 6 от «10» июня 2021 г. Заведующий кафедрой психологии  
 (О.А. Тихомандрицкая)  
(подпись)

Рабочая программа одобрена Методическим советом Филиала МГУ в г. Севастополе Протокол № 8 от «31» августа 2021 г.  
 (С.А. Наличаева)  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г., № 839.

*курс – 4*

*семестр – 8*

*зачетных единиц – 3*

*академических часов – 32, в т.ч.:*

*лекций – 32 часов;*

*семинарских занятий – нет;*

*практических занятий – нет.*

*Формы промежуточной аттестации: экзамен в 8 семестре.*

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

Систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса.

Курс «Психология стресса» относится к дисциплинам (модулям) вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 37.03.01 «Психология». Логически и содержательно-методически данный курс связан с такими базовыми курсами по направлению подготовки: «Общая психология», «Психология труда, инженерная психология, эргономика», «Психодиагностика», «Психология личности», «Социальная психология», «Психофизиология». Изучение данной дисциплины необходимо для получения теоретических знаний по проблемам неблагоприятных психических состояний субъекта труда (стресса, профессионального выгорания), знакомства с основными подходами и моделями изучения стресса в отечественной и зарубежной психологии, изучения основных факторов и симптомов стресса, освоения основных принципов диагностики и мер профилактики и предупреждения стресса. Дисциплина «Психология стресса» позволяет освоить приёмы диагностики стресса, применять методы, методики диагностики стресса, усвоить основы профилактики стресса.

## **2. Входные требования для освоения дисциплины**

Данный курс базируется на знания по таким дисциплинам, как: «Общая психология», «Психология труда, инженерная психология, эргономика», «Психодиагностика», «Психология личности», «Социальная психология», «Психофизиология».

## **3. Результаты обучения по дисциплине.**

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии;

ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований;

ОПК-3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики;

ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;

ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера;

ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам;

ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией.

**Знать:** подходы к исследованию стресса, методы диагностики стресса, факторы развития стресса, причины и симптомы стресса, приемы профилактики и коррекции стресса.

**Уметь:** проводить психологическую диагностику стресса, организовывать мероприятия по профилактике стресса, коррекционные мероприятия, применять способы саморегуляции,

**Владеть:** приемами диагностики стресса, приемами проведения профилактических тренингов, направленных на борьбу со стрессом.

**Иметь опыт:** в решении стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

**4. Формат обучения** – контактный.

**5. Объем дисциплины:**

Составляет 3 зачетные единицы, в том числе 32 академических часа, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 76 часов на самостоятельную работу обучающегося;

зачетных единиц 3

академических часов 32

лекций 32

**6. Содержание дисциплины**

**6.1. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Наименование разделов и тем дисциплины	Номинальные трудозатраты обучающегося		Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости	
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем)				
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	4		8	12	
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.	2		8	10	
Тема 3. Поведенческие модели изучения	2		5	7	

стресса.					
Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.	2		8	<b>10</b>	
Тема 5. Экологический подход к изучению стресса.	2		5	<b>7</b>	
Тема 6. Трансактный подход к изучению стресса.	2		5	<b>7</b>	
Тема 7. Регуляторный подход к изучению стресса.	2		5	<b>7</b>	
Тема 8. Стресс и экстремальные состояния.	4		8	<b>12</b>	
Тема 9. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.	4		8	<b>12</b>	
Тема 10. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.	4		4	<b>8</b>	
Тема 11. Методы профилактики и коррекции стресса.	4		4	<b>8</b>	
Промежуточная аттестация:			8	<b>8</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого</b>	<b>32</b>		<b>76</b>	<b>108</b>	

## 6.2. Содержание дисциплины

### А. План лекций

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	<b>Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.</b>	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Понятие адаптации человека. Психология адаптации и социальная среда (Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлёв). Психологические механизмы адаптации человека по В.А. Бодрову. Стресс и надежность деятельности. Проблема профессиональной и функциональной надёжности оператора (В.А. Бодров). Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии»

		и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Состояние и перспективы исследований стресса.
2.	<b>Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.</b>	История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома (Г. Селье). «Триада признаков» стресса, их физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
3.	<b>Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.</b>	Стресс и поведение человека. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.
4.	<b>Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.</b>	Экологический, трансактный и регуляторный подходы к изучению стресса. Уровни анализа стресса. Роль современных подходов к стрессу для психологической теории и практики, их специфика. Вклад современных исследователей в изучении проблемы стресса (А.Б. Леонова, А.О. Прохоров, Л.Г. Дикая, В.А. Бодров).
5.	<b>Тема 5. Экологический подход к изучению стресса.</b>	Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).
6.	<b>Тема 6. Трансактный подход к изучению стресса.</b>	Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.
7.	<b>Тема 7.</b>	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе

	<b>Регуляторный подход к изучению стресса.</b>	развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.
8.	<b>Тема 8. Стресс и экстремальные состояния.</b>	Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
9.	<b>Тема 9. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.</b>	Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
10.	<b>Тема 10. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</b>	Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.
11.	<b>Тема 11. Методы профилактики и коррекции стресса.</b>	Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и

		<p>др.). «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Методы профилактики и коррекции стресса в работах А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой, В.А. Бодрова, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, Ю.В. Щербатых и др.</p>
--	--	--

## 7. Фонд оценочных средств

### 7.1. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания

*Создание словаря терминов по курсу «Психология стресса»:* стресс, стрессор, адаптация, стрессоустойчивость, эустресс, дистресс, общий адаптационный синдром, субсиндромы стресса, психологический стресс, физиологический стресс и т.д.

#### *Теоретический анализ источников:*

Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979 (анализ основных понятий, конспект цитат),

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006 (конспект),

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009 (анализ методологии изучения стресса, конспект описания субсиндромов стресса с примерами).

#### *Овладение психодиагностическими методиками в бланковой форме:*

- «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенной шкалой JDS;
- шкалой SACS («Стили совладающего поведения»);
- методикой для определения склонности к типу А поведения и степени сформированности синдрома выгорания. В связи с комплексным характером выгорания необходимо освоить две методики его диагностики: для измерения уровня выраженности компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений - методика «Профессиональное выгорание» К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001), для изучения процесса формирования фаз выгорания «Тревожного напряжения», «Резистенции», «Истощения» - методика «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (1999);
- шкалой психологического стресса PSM – 25 (Lemug, Tessier & Fillion, 1991; перевод и адаптация русского варианта Н.Е. Водопьяновой);
- методиками: Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко и соавторы), Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова), Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин), Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер), Шкала организационного стресса Маклина (русскоязычная адаптация Н. Водопьяновой);
- методиками для оценки состояний утомления, такими как Опросник для оценки острого умственного утомления (оригинальная версия А.Б. Леоновой, Н.Н. Савичевой, 1984),



Опросник для оценки острого физического утомления (оригинальная версия R. Kinsman & P. Weiser, 1973; русскоязычная адаптация А.Б. Леоновой, 1984), Степень хронического утомления (оригинальная версия А.Б. Леоновой, 1984).

- методикой диагностики состояний сниженной работоспособности: утомления, стресса, монотонии, пресыщения.

Задание 1: разработку процедуры комплексной диагностики неблагоприятных состояний (утомления, стресса, выгорания), оценку стрессогенности профессионально–трудных ситуаций (ПТС) (по Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой).

Задание 2: освоить методы психической саморегуляции (формирование начальных навыков саморегуляции, знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки).

Задание 3: разработка программы антистрессового тренинга. Проведения тренинга.

#### **Тематика рефератов:**

1. Проблемы управления функциональным состоянием,
2. Классификация приёмов управления стрессом,
3. Влияние личностных особенностей на преодоление стресса,
4. Приёмы групповой профилактики стресса,
5. Личностные детерминанты стресса,
6. Устойчивость к стрессу как личное свойство,
7. Проблема организационного стресса,
8. Проблема стресса и выгорания в профессиональной деятельности,
9. Образ психического состояния по а.о. прохорову,
10. Соотношение состояний утомления, стресса и профессионального выгорания,
11. Проблема посттравматического стресса,
12. Стресс у представителей разных профессий,
13. Коммуникативный стресс в труде педагогов,
14. Информационный стресс в операторском труде,
15. Ресурсы совладающего поведения в борьбе со стрессом,
16. Мотивационные предпосылки развития стресса в профессиональной деятельности,
17. Анализ категории «стресс жизни» в работах Г.Селье,
18. Подходы к коррекции стресса в работах А.Б. Леоновой,
19. Подходы к саморегуляции психофизиологических состояний в работах л.г. дикой,
20. Понятие информационного стресса в работах В.А. Бодрова,
21. Проблема неблагоприятных психических состояний а работах А.О. Прохорова.

## **7.2. Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **Перечень вопросов к экзамену**

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. Понятие психического здоровья. 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 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 управление 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» воздействие 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.

<b>ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)</b>				
Оценка РО и соответствующие виды оценочных средств	2	3	4	5
<b>Знания</b> (виды оценочных средств: устные и письменные опросы и контрольные работы, тесты, и т.п.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
<b>Умения</b> (виды оценочных средств: практические контрольные задания, написание и защита рефератов на заданную тему и т.п.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
<b>Навыки (владения, опыт деятельности)</b> (виды оценочных средств: выполнение и защита курсовой работы, отчет по практике, отчет по НИР и т.п.)	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач

## 8. Ресурсное обеспечение дисциплины:

### 8.1. Перечень основной и дополнительной литературы:

#### Основная литература

**Китаев-Смык Л.А.** Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти: Учебное пособие/ Л.А. Китаев-Смык. - М.: Смысл, 2012. - 464 с.

**Картрайт, Сьюзан.** Стресс на рабочем месте: Пер. с англ./ Сьюзан Картрайт, Кэри Л. Купер. - Х.: Гуманитарный центр, 2004. - 235 с.

#### Дополнительная литература

**Гейссельхарт, Роланд.** Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации/ Роланд Гейссельхарт, Кристиане Хофманн-Буркарт. - 2-е изд.. - М.: Омега-Л, 2006. - 119 с.

Организационная психология: Учебник для академического бакалавриата/ Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. - М.: Юрайт, 2014. - 571 с.

Свенцицкий А.Л. Организационная психология: Учебник для вузов/ А.Л. Свенцицкий. - М.: Юрайт, 2014. - 504 с.

Стоу, Барри М. Антология организационной психологии: Пер. с англ./ Барри М. Стоу. - М.: Вершина, 2005. - 702 с.

Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Учеб. пособие: Словарь/ Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смиронов. - 3-е изд.. - М.: Академический проект: Фонд "Мир", 2005. - 848 с.

Лукичева Л.И. Управление организацией: Учеб. пособие/ Л.И. Лукичева; Ред. Ю.П. Анискин. - 2-е изд.. - М.: Омега-Л, 2005. - 356 с.

Идентичность и организация в меняющемся мире: Сб. науч. ст./ Ред. Н.М. Лебедева, Ред. Н.Л.

Иванова, Ред. В.А. Штроо; Государственный университет Высшая Школа Экономики. - М.: ГУ ВШЭ, 2008. - 328 с.

Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп.. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2007. - 364 с.

Методы практической социальной психологии. Диагностика. Консультирование. Тренинг.: Учебное пособие/ Ред. Жуков Ю.М.. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 256 с.

Социальная психология: Хрестоматия/ Сост. Е.П. Белинская, Сост. О.А. Тихомандрицкая. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 476 с.

Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии/ А.П. Назаретян. - СПб.: Питер, 2004. - 192 с.

Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Учеб. пособие/ Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 286 с.

Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/ Л.Н. Шепелева. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 160 с.

Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л.Ф. Бурлачук. - 3-е изд., испр. и доп.. - СПб.: Питер, 2007. - 688 с.

Социальная психология: практикум/ Ред. Т.В. Фоломеева. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2009. - 480 с.

Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс/ Р.С. Немов. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 304 с.

Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учебное пособие для вузов/ Ю.К. Стрелков. - М.: Академия, 2001. - 360 с.

## **8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Windows SL 8.1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine
- Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft Windows Starter -16 шт.)
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NO level
- Microsoft Office Professional Plus 2013 OPEN

### **Права на программы для ЭВМ:**

- Office Professional Plus Russian LicSAPk OLP NL AcademicEdition
- Adobe Acrobat PRO 9
- NERO 9
- Arc GIS for DeskTop 10.2
- Golden Software Surfer 12 2-10 Users CD
- Golden Software Grapher 11 2-10 Users CD
- Golden Software Didger 5 2-10 Users CD
- 1С Предприятие (учебная версия)
- Windows 1 OEM

## **8.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

- <http://www.pedlib.ru> – педагогическая библиотека;
- <http://www.ed.gov.ru> – официальный сайт МОиН;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – научная электронная библиотека;
- <http://www.slogiston.ru> – литература по социальной работе;
- <http://lib.vspu.ac.ru/index.html> - фундаментальная библиотека в ГПУ.

## **8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии;

#### **8.5 Описание материально-технического обеспечения.**

Лекционная аудитория с экраном, мультимедийный проектор и ноутбук.

**9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.**

**10. Язык преподавания – русский.**

**11. Преподаватель** - Наличаева София Александровна - доцент кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидат психологических наук

**12. Разработчики программы:**

Программа разработана Наличаевой Софией Александровной - доцентом кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидатом психологических наук в 2021 году.

**Пример экзаменационного билета**

**ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
имени М.В.ЛОМОНОСОВА в г. СЕВАСТОПОЛЕ**

Направление подготовки 37.03.01 «Психология»  
Учебная дисциплина Психология стресса  
Семестр VIII

**Экзаменационный билет № 1**

1. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
2. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

Утверждено на заседании кафедры психологии  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.А. Тихомандрицкая  
Преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Наличаева