*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет*

*имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**Психология стресса**»

**Направление/специальность** 37.03.01 Психология

**Квалификация (степень) выпускника** – бакалавр

Владикавказ

2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. N 839, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021)

Составитель: Дреева С.В. доцент кафедры психологии

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры Психологии

(протокол от «17» 03. 2021г. № 5).

Зав. кафедрой М.З. Худалова

Одобрена советом Психолого-педагогического факультета

(протокол от «19» 03 2021г. № 8)

Председатель совета факультета Ф.Р. Бирагова

*Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета 29.04.2021, протокол № 11. Утверждена приказом СОГУ от 30.04.2021, № 106 .*

**1. Структура и общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

|  |  |
| --- | --- |
|  | Очно-заочная Форма обучения |
| Курс | 3 |
| Семестр | 6 |
| Лекции | 16 |
| Практические занятия | 30 |
| Лабораторные занятия | - |
| Консультации |  |
| Итого аудиторных занятий | 46 |
| Самостоятельная работа | 62 |
| Курсовая работа | - |
| Зачет | + |
| Экзамен | - |
| Общее количество часов | 108 час. |

**2. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является ознакомление с психологической сущностью стресса, механизмами его развития и основными методами его психопрофилактики и коррекции.

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули) . Обязательная часть . Б1.О.25.

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компетенции** | | **Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП** | | |
| **Код** | **Формулировка** |
| **Знать:** | **Уметь** | **Владеть:** |
| 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 | 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 | 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 | навыками использования основных форм 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 |

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**

**Таблица 5.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер недели** | **Наименование тем (вопросов),**  **изучаемых по данной**  **дисциплине** | **Занятия** | | **Самостоятельная работа**  **студентов** | | **Формы контроля** | **Литература** |
| л | пр | Содержание | Часы |
|  | Теории стресса в психологии.  Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе | 2 | 4 | Стресс и здоровье человека.  Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.  Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях  Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации.  Поведенческие модели изучения стресса.  Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.  Понятия физиологического и психологического стресса. | 12 | Устный опрос  Конспект | 1,2,3 |
|  | Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях. | 2 | 4 | Возрастной кризис как фактор стресса.  Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности.  Копинг-стратегии личности  Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях | 12 | Доклад  Письменный опрос | 1,3 |
|  | Стресс в экстремальных ситуациях. ПТСР. | 4 | 6 | Типы реагирования в экстремальной ситуации. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).  Посттравматический синдром (ПТСР).  Механизмы возникновения посттравматического расстройства.  Психологическая характеристика травмированной личности. | 12 | Письменный опрос  Разбор письменный заданий  Конспект | 1, 5 |
|  | Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости | 4 | 8 | Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен, Виллиансон)  Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге)  Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость) Методика «Человек под дождем» Шкала для измерения интенсивности события.  Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий  Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант)  Тест жизнестойкости (Мадди)  Опросник «SACS» (Хобфолл)  Метод рисуночной фрустрации (Розенцвейг) | 12 | Отчет по диагностике | 1,4 |
|  | Психологическая помощь при стрессе. | 4 | 8 | Техники психологической помощи при стрессе.  Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.  Методы психологической саморегуляции и управления стрессом.  Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм работы | 14 | Составление программы психопрофилактики и психокоррекции стресса | 1,2,6 |

**Примечания:**

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

**6. Образовательные технологии**

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Внедрение этих форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Цель – повышение эффективности образовательного процесса, достижение всеми обучающимися высоких результатов обучения.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации. Суть использования активных и интерактивных форм проведения состоит в погружении студентов в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог –** содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучени**я (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

**Творческое задание** составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

**Публичная презентация проекта -** самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

**Интерактивная лекция** представляет собой выступление преподавателя перед аудиторий студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

**Разработка проекта** позволяет участникам мысленно выйти за пределы аудитории и составить проект своих действий по обсуждаемому вопросу Участники могут обратиться за консультацией, дополнительной литературой в специализированные учреждения, библиотеки и т.д.

**Проблемное обучение** - поиск ответов на вопросы по теме.

**7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

**8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,**

**рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения**

**дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

*Рубежный контроль* осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом.

Практические задания для самостоятельной работы

Вопросы к устному опросу по **теме 1: Теории стресса в психологии**

* Основные понятия психологии стресса.
* Стресс и дистресс.
* Типы реакции на стресс.
* Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тематика докладов по **теме 2: Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях**

* Проявления общего адаптационного синдрома как комплекса адаптационных реакций человека, системности реакций организма на стрессовые воздействия.
* Виды и классификации стрессоров.
* Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
* Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
* Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
* Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.

Вопросы к письменному опросу **по теме 3: Стресс в экстремальных ситуациях. ПТСР.**

* Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
* Критерии ПТСР

###### Симптоматика посттравматического стрессового расстройства

* Методы экстренной психологической помощи пострадавшим от травматического стресса.

Форма отчета по диагностике **по теме 4: Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости**

* Цель:
* Методический инструментарий:
* Фактические данные об объектах практической работы:
* Результаты диагностики (таблицы данных):
* Анализ результатов диагностики:
* Выводы по диагностике.

Содержание проекта **по теме 5: Психологическая помощь при стрессе**

* Цель программы
* Задачи
* Виды и формы работы (просветительско-профилактическая, коррекционно-развивающая работа, групповой тренинг)
* План просветительского занятия на тему:
* Программа тренинга на тему:
* Цель тренинга, задачи, этапы, перечень упражнений, игр.
* Содержание мероприятий по психопрофилактике стресса
* Рекомендации
* Список использованной литературы

**Примеры тестовых заданий по дисциплине:**

1. Что такое "Стресс"?

A) стресс - это неприятное длительное возбуждение;

Б) стресс - это неспецифический ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее приспособления к нему;

B) стресс - это то, чего следует избегать;

Г) стресс - комплекс физиологических изменений на уровне организма.

2. Что такое дистресс?

A) стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение;

Б) дистресс–положительный стресс;

В) дистресс - это эмоциональное напряжение.

3. Что происходит при стрессе на уровне организма?

A) стресс всегда сопровождается сильными физиологическими сдвигами;

Б) отсутствие внешних раздражителей тоже может вызвать стресс;

B) уровень физиологических изменений при стрессе иногда равен нулю;

Г) уровень физиологических изменений наиболее высок в минуты равнодушия.

4. Как называется биологический стресс?

A) эмоциональное возбуждение;

Б) способность к адаптации;

B) общий адаптационный синдром;

Г) гормональный выброс.

5. Как называется раздражитель в теории стресса Ганса Селье?

A) фактор стресса;

Б) стрессор;

B) стрессирующий фактор;

Г) стрессорный раздражитель.

6. Как связаны стресс и заболевания?

A) заболевание всегда вызывает какую-либо степень стресса;

Б) действие стресса меняет картину любого заболевания в худшую сторону;

B) стресс всегда влечет какое-либо заболевание;

Г) при заболевании следует избегать стресса.

7. Какие Вы знаете фазы общего адаптационного синдрома?

A) фазы нарастания, стабильности, снижения;

Б) фазы тревоги, резистентности, истощения;

B) фазы начальная, разгара и конечная;

Г) фазы приспособления, реакции и завершения.

8. Импульсивная реакция как форма реагирования на стресс относится к:

A) невротическому способу реагирования;

Б) поведенческому способу реагирования;

B) психосоматическому способу реагирования;

Г) типологическому способу реагирования.

9. Кто автор термина "стресс" и теории стресса?

A) И.П. Павлов; Б) 3. Фрейд; B) Г. Селье; Г) П.К. Анохин.

10. Острые реакции на стресс формируются под воздействием:

А) реальной витальной угрозы

Б) сложных семейных обстоятельств

В) совокупности данных факторов.

**Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
2. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
3. Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях
4. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус)
5. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии.
6. Виды стресса.
7. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
8. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
9. Посттравматический синдром.
10. Супружеские конфликты, детско-родительские конфликты как фактор стресса.
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
13. Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.
14. Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
15. Роль стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
16. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
17. Классификация методов саморегуляции состояний
18. Тренинг стрессоустоячивости.
19. Специфика методов коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм психологической работы
20. Профилактика стресса

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сформированности компетенций** | | | |
| *Компетенции не сформированы.*  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. | *Компетенции*  *сформированы.*  Сформированы базовые структуры знаний.  Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.  Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | *Компетенции*  *сформированы.*  Знания обширные, системные.  Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий.  Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | *Компетенции*  *сформированы.*  Знания твердые, аргументированные, всесторонние.  Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.  Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка |
| **Описание критериев оценивания** | | | |
| Обучающийся демонстрирует:  - существенные пробелы в знаниях учебного материала;  - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;  -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий;  - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;  - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:  - знания теоретического материала;  - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;  - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;  - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;  - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | Обучающийся демонстрирует:  - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;  - твердые знания теоретического материала.  -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;  - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;  - умение решать практические задания, которые следует выполнить;  - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;  - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.  Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах. | Обучающийся демонстрирует:  - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;  - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;  - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;  - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора;  - умение решать практические задания;  - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| **Оценка**  **«неудовлетворительно» /не зачтено** | **Оценка**  **«удовлетворительно» / «зачтено»** | **Оценка**  **«хорошо» / «зачтено»** | **Оценка**  **«отлично» / «зачтено»** |

**9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература:**

1. Одинцова, М. А.  Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>.

2. Одинцова, М. А.  Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>.

3. Шарапов, А. О.  Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Пчелкина Е. П. , О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457087>.

**б) дополнительная литература:**

4. Водопьянова, Н. Е.  Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>.

5.Кадыров, Р. В.  Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447807>.

6. Либина, А. В.  Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449260>.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

– eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.

– База данных «ЭБС elibrary»: <http://elibrary.ru>

– Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.

- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

Каталоги ссылок:

«Психологическая литература в Интернете» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html>, который размещен на сайте факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Каталог архивов сайтов и книг ZipSites.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/>. Рассортированные сайты по основным отраслям науки и общественной практики.

«Информационная сеть Российской психологии» Psinet [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psi-net.ru>. Проект создан для распространения информации о психологии, психологах, и психологических организациях среди заинтересованных лиц.

«Психологическая лаборатория» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vch.narod.ru> порадует всех тех, кто решил самым серьезным образом приобщиться к психологической науке.

«Виртуальная психоаналитическая лаборатория: Психоанализ. Психотерапия. Интернет» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.epsy.ru/> — Сайт содержит специальный раздел «Публикации», который включает большую подборку популярных статей по практической психологии и психотерапии.

Создатели сайта «Зеркало» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zercalo.ru> — в разделе «Ссылки на психологические ресурсы» можно найти ссылки на виртуальные библиотеки по психологии, электронные журналы, интернет-каталоги по психологии.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивными досками и мультимедийным оборудованием.

*Лицензионное программное обеспечение:*

1. Windows 10 Pro for Workstations, (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
2. Office Standard 2016 (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
3. Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»;

*Перечень ПО в свободном доступе:*

1. Kaspersky Free;
2. WinRar;
3. Google Chrome;
4. Yandex Browser;
5. OperaBrowser.