

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.10.2023 11:35:07
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.02. ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Уровень высшего образования
Направление подготовки
Профиль
Форма обучения

Магистратура
44.04.01 Педагогическое образование
«Теория и методика организации
образовательной деятельности»
Заочная

Рабочая программа дисциплины «Психология и физиология адаптивного поведения». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022, 13 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) (№ 126 от 22.02.2018).

Автор: доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент

И.В. Мешкова

Одобрена на заседании кафедры ПП 16 июня 2022 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой ПП

_____ Прохорова И.К.

Рекомендована к печати методической комиссией ФППО 21 июня 2022 г., протокол № 4.

Председатель методической комиссии ФППО

_____ Зубарева Е.С.

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.

© И. В. Мешкова, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ...	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план	5
4.3. Содержание дисциплины.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	6
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	7
6.1. Организация самостоятельной работы студентов	7
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	11
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является развитие компетенций магистров педагогического образования, направленных на формирование психологической культуры учителя, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения,

Задачи:

- сформировать у магистрантов систему теоретических знаний о психологических и физиологических механизмах стрессового состояния, вызывающих его факторах и моделях адаптивного поведения;
- сформировать умение осуществлять саморегуляцию собственного состояния;
- вызвать у магистрантов стремление к освоению новых сфер профессиональной деятельности, формированию психологической культуры учителя.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» является частью учебного плана по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование. Дисциплина реализуется кафедрой педагогики и психологии. Данная дисциплина относится к факультативным, изучается на первом курсе в первом семестре.

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» формирует у студентов систему психологических знаний о человеке, о механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях поведения в стрессовых ситуациях, о проявлении и преодолении профессионального стресса.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1. Демонстрирует знание психолого-педагогических основ учебной деятельности; принципов проектирования и особенностей использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
		ИОПК 6.2. Использует знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применяет образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
		ИОПК 6.3. Учитывает особенности развития обучающихся в образовательном процессе; отбирает и использует психолого-педагогических (в том числе инклюзивные) технологии в профессиональной деятельности для

		индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений)
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	36 час/1 з.е.
Контактная работа , в том числе:	6
Лекции	2
Практические занятия	4
Самостоятельная работа	26
Подготовка к зачету, сдача зачета	4

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
1. Адаптация и дезадаптация человека	8	2		6	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	12	-	2	10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	12	-	2	10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка к зачету	4	-	-	4	
Всего	36	2	4	30 (26+4)	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека

Лекция (2 час.)

Особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Понятие гомеостаза. Общее понятие об адаптации человека. Уровни адаптации: физиологический, психический, социальный. Виды адаптации человека: биологическая – приспособление человека к условиям окружающей его среды; социальная – приспособление одного или нескольких человек к социальной среде; психологическая – эмоциональное, психическое

приспособление человека к любым условиям с целью выжить и установить гармонию внутри себя (проявляется во всех видах адаптации).

Механизмы социальной адаптации: социальное воображение, социальный интеллект, реалистичная направленность сознания, ориентировка на должное (по М. И. Бобневой, 1978). Способы психологической защиты: отрицание, вытеснение, проекция, рационализация, регрессия и др. Понятие адаптивного поведения.

Нарушения процесса адаптации: «девиантная адаптация» и «патологическая адаптация».

Понятие о дезадаптации человека. Диагностические критерии дезадаптации – нарушения в профессиональной деятельности и в межличностных отношениях, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемой реакции на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.).

Признаки дезадаптивного поведения: конфликты, не имеющие явной причины, неадекватные реакции, отказ от выполнения предписаний, по отношению к которым ранее не возникало противодействия. Понятия девиантного и делинквентного поведения. Факторы дезадаптации.

Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния.

Практическое занятие (2 часа)

Понятие об эмоциональном стрессе. Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Классификация психического стресса. Функции стресса. Условия возникновения информационного стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности проявления стресса.

Потребности и их роль в развитии стресса. Роль фрустрации в формировании стрессовых состояний. Регуляция эмоциональных состояний. Механизмы регуляции психических состояний по Ф.Б. Березину. Понятие механизмов психологической защиты. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты.

Способы формирования стрессоустойчивости и построения адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека, которое характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и положительным эмоциональным самочувствием. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».

Тема 3. Управление стрессом в педагогической деятельности.

Практическое занятие (2 часа)

Группы стрессогенных факторов: 1) факторы, зависящие от условий труда; 2) факторы, зависящие от личных качеств работника; 3) факторы, обусловленные управленческими причинами; 4) факторы, обусловленные межличностным общением с коллегами; 5) специфические стрессфакторы, характеризующие педагогическую деятельность.

Модель адаптивного поведения личности: адекватная самооценка «Я образа», средняя степень нервно-психического напряжения, мотивация деятельности, развитие инициативности, ответственности, оптимальный уровень интернальности-экстернальности и стрессоустойчивости-тревожности. Диагностика психических свойств личности.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния» (продолжение).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении программы по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения» используются следующие образовательные технологии: обзорная лекция, которая носит проблемный характер, мультимедийные презентации, интерактивные формы

проведения занятий, дискуссия, психологические тренинги, разбор конкретных ситуаций.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия

Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния (2 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитать в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий эмоциональный стресс и способы регуляции эмоционального состояния. Сделать краткий конспект.
2. Подготовить сообщения (доклады), презентации по следующим темам:
 - Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Функции стресса.
 - Классификация психического стресса. Понятие об эмоциональном стрессе. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности проявления стресса.
 - Регуляция эмоциональных состояний. Механизмы регуляции психических состояний по Ф.Б. Березину.
 - Понятия механизмов психологической защиты. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты.
 - Способы формирования стрессоустойчивости и построения адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.
3. Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».

Тема 3. Управление стрессом в педагогической деятельности (2 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитать в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий факторы и особенности проявления стресса в педагогической деятельности; приемы управления стрессом. Сделать краткий конспект.
2. Подготовить сообщения (доклады), презентации по следующим темам:
Группы стрессогенных факторов:
 - 1) факторы, зависящие от условий труда;
 - 2) факторы, зависящие от личных качеств работника;
 - 3) факторы, обусловленные управленческими причинами;
 - 4) факторы, обусловленные межличностным общением с коллегами;
 - 5) специфические стрессфакторы, характеризующие педагогическую деятельность.
3. На основе результатов проведенной диагностики самооценки, темперамента, мотивации профессиональной педагогической деятельности, локуса контроля, стрессоустойчивости построить модель адаптивного поведения личности. Определить зоны коррекции.
4. Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния» (продолжение).

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Содержание и виды текущего контроля определяются в соответствии с целью и задачами изучения дисциплины, с квалификационными требованиями к уровню освоения содержания дисциплины.

При изучении курса предусмотрены следующие виды *текущего контроля*:

- проверка конспектов по темам курса;
- анализ и оценка качества сообщений и докладов, с которыми магистранты выступают на практических занятиях;
- оценка учебно-познавательной активности магистрантов при обсуждении проблем адаптивного поведения участников образовательного процесса;
- активность участия в тренингах.
- Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения».

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

- А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
- Б) физиологические, психофизиологические, психологические
- В) активационные, тонические, тензионные, временные

2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:

- А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
- Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности
- В) психогенез психических расстройств

3. Эустресс объединяет стадии:

- А) первичного шока и тревоги
- Б) резистентности и истощения
- В) тревоги и резистентности

4. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств;
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

5. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:

- А) ощущение враждебности со стороны окружающих
- Б) сексуальные проблемы
- В) повышенная способность к концентрации

6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

7. Состояние психической напряженности называют:

- А.) нарушением процесса саморегуляции
- Б) гипермобилизацией организма
- В) стрессом
- Г) дистрессом

8. Эмоциональное напряжение это:

- А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

9. Утомление это:

- А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

10. Мотивационное напряжение это:

- А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

11. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- А) взрыва эмоций
- Б) приемом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- В) монотонии
- Г) физического напряжения

12. Монотония возникает при:

- А) при однообразном выполнении действий
- Б) при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- В) при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- Г) при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

13. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:

- А) вработывание
- Б) физиологический дискомфорт
- В) избыток времени на обслуживание
- Г) тормозной тип психического напряжения

14. С какой стадии начинается стресс?

- А) со стадии адаптации;
- Б) со стадии тревоги;
- В) со стадии резистентности;
- Г) со стадии истощения.

15. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- А) щитовидная железа;
- Б) поджелудочная железа;
- В) мозговое вещество надпочечников;
- Г) корковое вещество надпочечников.

16. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- А) положительный эмоциональный фон;
- Б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- В) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- Г) негативный прогноз на будущее.

17. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- А) чрезмерная сила стресса;

- Б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- В) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- Г) недостаток нужной информации.

18. Что общего у биологического и психологического стресса?

- А) участие гормонов надпочечников;
- Б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- В) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- Г) «размытые» временные рамки.

19. Какой гормон отвечает за кратковременную реакцию — собраться и убежать или броситься в бой

- А) адреналин
- Б) тестостерон
- В) андростерон
- Г) кортизол

20. Какой гормон отвечает за устойчивость к стрессу и приспособление к обстоятельствам

- А) адреналин
- Б) тестостерон
- В) андростерон
- Г) кортизол

21. Укажите пример «психологического» стресса.

- А) воспалительная реакция после ожога;
- Б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- В) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- Г) травма, связанная с падением.

22. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- А) к поведенческой;
- Б) к эмоциональной;
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

23. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- А) к поведенческой;
- Б) к эмоциональной;
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

24. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- А) к изменению общего эмоционального фона;
- Б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- В) к изменениям в характере;
- Г) к невротическим состояниям.

25. Среди когнитивных копинг-стратегий к адаптивным вариантам копинг-поведения относится:

- А) проблемный анализ
- Б) игнорирование
- В) религиозность
- Г) агрессивность

26. Какие конструктивные механизмы адаптации выделила М. И. Бобнева (1978)?

- А) социальное воображение
- Б) социальное восприятие

В) социальный интеллект

Г) социальное чувство

27. Способы адаптации личности, обеспечивающие удовлетворение ее потребностей неприемлемым для группы путем, называются:

А) патологическая адаптация

Б) социальная адаптация

В) девиантная адаптация

Г) психологическая адаптация

28. Защитный механизм, заключающийся в возвращении к онтогенетически более ранним, инфантильным стратегиям поведения (плаксивость, демонстрация беспомощности):

А) отрицание

Б) регрессия

В) проекция

Г) рационализация

29. Защитный механизм, заключающийся в оправдании тех или иных поступков, интерпретация событий с целью снижения их травмирующего влияния на личность:

А) отрицание

Б) регрессия

В) проекция

Г) рационализация

30. Более зрелыми механизмами защиты считаются:

А) отрицание

Б) вытеснение

В) проекция

Г) идентификация

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140268>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Крайнова, Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Крайнова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-1028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122480.html> (дата обращения: 28.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173654>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Симаева, И. Н. Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности / И. Н. Симаева. — Калининград : БФУ им. И.Канта, 2019. — 266 с. — ISBN 978-5-9971-0558-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/223931>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Молодцова, Н. Г. Психология педагогического общения: сборник кейсов и упражнений : учебно-методическое пособие / Н. Г. Молодцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-4263-1016-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122455.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Коробейников, И. А. Нарушения развития и социальная адаптация : монография / И. А. Коробейников. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-4486-0885-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88183.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Лактионова, А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / А. И. Лактионова. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 240 с. — ISBN 978-5-9270-0358-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88064.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147553>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Филатов Ф.Р. Общая психология: эмоции, чувства, воля [Электронный ресурс]: учебник/ Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022.— 236 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/122357>.— IPR SMART, по паролю

Сетевые ресурсы:

- <http://www.psi.webzone.ru> – Психологический словарь.
- <http://www.azps.ru> – А.Я. Психология. Психологический словарь, Хрестоматия, тексты и комментарии к ним.
- <http://www.psychology.net.ru> – Мир психологии. Публикации, психологическое консультирование.
- <http://www.psychology.ru/library> – Библиотека сайта содержит необходимые классические тексты по психологии.
- <http://www.psychology-online.net> – Портал содержит психологические статьи и материалы по психологии, в том числе, большую библиотеку учебных статей из хрестоматий и учебников.
- <http://psyberia.ru> – один из крупнейших психологических порталов рунета.
- <http://www.elibrary.ru> – научная электронная библиотека.
- <http://www.koob.ru> – электронная библиотека.
- <http://www.bookap.by.ru> – библиотека психологической литературы различных направлений.

Программное обеспечение общего и профессионального назначения: LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntsmpi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 222Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (48 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: интерактивная доска, маркерная доска, ноутбук;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.