

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт психологии и образования  
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Е.А. Турилова

28 февраля 2025 г.

подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Психология тревоги, страха и их коррекции

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. Шмелева С.А. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), SnAShmeleva@kpfu.ru

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3	Формирует программы психологической реабилитации, сопровождения и психологической помощи, в том числе с привлечением других ресурсов и специалистов
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- содержание основных проблем и тенденций развития отдельных направлений психологии, связанных с изучением состояний тревоги и страха;
- основные технологии психического воздействия на состояния психической напряженности;
- основные теории и концепции психологии, касающиеся проблемы психических состояний тревоги и страха.

Должен уметь:

- анализировать, сопоставлять и обобщать теоретические знания в области психологии состояний;
- прогнозировать последствия возникновения и развития состояний тревоги и страха;
- выявлять специфику психического функционирования человека с учетом факторов риска развития негативных состояний тревоги и страха;

Должен владеть:

- навыками работы с первоисточниками в области психологии состояний, профилактики и преодоления негативных состояний;
- основными приемами диагностики, профилактики и коррекции негативных психических состояний тревоги и страха на уровне индивидов и групп;
- критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.02.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология семьи и семейное консультирование)" и относится к дисциплинам по выбору части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) на 36 часа(ов).

Контактная работа - 19 часа(ов), в том числе лекции - 6 часа(ов), практические занятия - 12 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 17 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)							Само- сто- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практические занятия, всего	Практические в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме		
1.	Тема 1. Научно-теоретические основы учения о психических состояниях тревоги и страха	3	1	0	2	0	0	0	2	
2.	Тема 2. Современные психологические подходы к изучению тревоги и тревожности	3	1	0	2	0	0	0	3	
3.	Тема 3. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности	3	1	0	2	0	0	0	3	
4.	Тема 4. Методы диагностики тревоги и тревожности, способы их противодействию и коррекции	3	1	0	2	0	0	0	3	
5.	Тема 5. Состояние страха и его виды. Фобии	3	1	0	2	0	0	0	3	
6.	Тема 6. Преодоление страха и лечение фобий	3	1	0	2	0	0	0	3	
	Итого		6	0	12	0	0	0	17	

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)****Тема 1. Научно-теоретические основы учения о психических состояниях тревоги и страха**

Тема 1. Тревога и страх: историко-философский контекст. Первые представления ученых о тревоге и страхе. Развитие взглядов на тревогу и страх в истории психологии. Тревога и страх в теории научения. Тревога и страх в теории классического психоанализа.

Тема 2. Постановка проблемы и ее решение в отечественной психологии.

**Тема 2. Современные психологические подходы к изучению тревоги и тревожности**

Тема 1. Феноменология тревоги. Теории Р.Мэя и З. Фрейда. Невротическая тревога. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги.

Тема 2. Теоретические подходы к исследованию тревоги. Системно-структурный подход к состоянию тревоги. Теория Ч. Спилбергера. Системно-функциональный подход к состоянию тревоги (концепции Н.Д. Левитова, В.М. Астапова и др.). Системно-исторический подход к состоянию тревоги. Тревога и адаптационные механизмы (Ф.Б. Березин). Оптимальные значения тревоги.

Тема 3. Причины тревоги. Субъективные и объективные причины тревоги. Безусловные и обусловленные факторы тревоги. Социальные, психологические и физиологические факторы тревоги.

**Тема 3. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности**

Тема 1. Виды тревоги. Тревога и стресс. Тревога как эквивалент конфликта (Ю.А. Александровский). Влияние внешних и внутренних факторов на развитие тревоги. "Первичная ("базисная") тревога" младенцев (Г.С. Салливен, К. Хорни). Причины развития тревожности как свойства личности. Общая и частная тревожность. Открытая и скрытая тревожность. Формы открытой и скрытой тревожности. Внешние источники тревожности. Немотивированная тревожность. Природные предпосылки тревожности. Внутриличностные источники тревожности. Межполовые различия тревожности.

Тема 2. Особенности состояния тревоги у детей разного возраста. Формы и ?маски? тревожности в различные возрастные периоды. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности.

**Тема 4. Методы диагностики тревоги и тревожности, способы их противодействию и коррекции**

Тема 1. Методы психодиагностики тревоги и тревожности

Тема 2. Противодействие тревоге. Негативные и конструктивные субъективные методы преодоления тревоги. Методы решения проблем, порождающих тревогу. Четыре основных механизма психологической защиты, используемых тревожными лицами (по К. Хорни).

Тема 3. Психопрофилактическая и психокоррекционная работа по предупреждению и преодолению тревожности.

**Тема 5. Состояние страха и его виды. Фобии**

Тема 1. Разграничение понятий "тревога" и "страх". Страх в классических теориях эмоций. Страх как базовая эмоция. Мистический страх. Инстинктивный страх.

Тема 2. Причины страха. Внешние и внутренние причины. Реальные, мнимые, "престижные" страхи. Биологическая целесообразность страха.

Тема 3. Виды страха. Взрослые и детские страхи. Содержание страхов у детей разного возраста. Внешнее и внутреннее выражение страха.

Тема 4. Фобии. Определение фобий. Теории возникновения фобий. Основные типы фобий.

#### **Тема 6. Преодоление страха и лечение фобий**

Тема 1. Техники управления страхом. Взаиморегуляция эмоций как способ контроля страха. Тема 2. Личностные корреляты устойчивости к страху. Пути формирования уверенности и безопасности.

Тема 3. Использование методов психологической саморегуляции и управления стрессом для борьбы со страхами.

Тема 4. Лечение фобий. Психодиагностика, поведенческая терапия, медикаментозные средства лечения фобий.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержен приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996н/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

#### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

#### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Журнал "Вопросы психологии" - [www.voppsy.ru](http://www.voppsy.ru)

Институт психологии РАН - [www.ipras.ru](http://www.ipras.ru)

Психологический институт РАО - [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

<b>Вид работ</b>	<b>Методические рекомендации</b>
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций</p>
практические занятия	<p>Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработать конспект лекций;</li> <li>2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;</li> <li>3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;</li> <li>4. Выполнить домашнее задание;</li> <li>5. Проработать тестовые задания и задачи;</li> <li>6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю. При подготовке к семинарским занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную литературу из представленного им списка. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как "дополнительная" в представленном списке.</li> </ol> <p>При подготовке доклада на практическое занятие желательно заранее обсудить с преподавателем перечень используемой литературы, за день до семинарского занятия предупредить о необходимых для предоставления материала технических средствах, напечатанный текст доклада предоставить преподавателю.</p>
самостоятельная работа	<p>В ходе подготовки к занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе.</p> <p>Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.</p> <p>Зачет по курсу предполагает знание студентами программы и выполнение предусмотренных ею заданий. 56-70 баллов.</p> <p>1.Студент знает некоторые элементы программы, но не имеет целостного и связного представления о конкретных психологических проблемах, которые ему надлежит раскрыть.</p> <p>2.Студент выполнил не все задания, предусмотренные программой.</p> <p>71-85 баллов.</p> <p>1.Студент в целом знает программу и имеет целостное и связное представления о конкретных психологических проблемах, но допускает отдельные ошибки.</p> <p>2.Студент в состоянии раскрыть на одинаково высоком уровне большинство заданных ему вопросов.</p> <p>3.Студент выполнил все предусмотренные задания, но некоторые из них недостаточно качественно. 86- 100 баллов.</p> <p>1.Студент знает программу, имеет целостное и связное представления о конкретных психологических проблемах, которые ему надлежит раскрыть.</p> <p>2.Студент в состоянии раскрыть на одинаково высоком уровне все заданные ему вопросы.</p> <p>3.Студент способен устанавливать связь между теоретическими положениями и их практическими проявлениями, легко находит конкретные примеры для обоснования теоретических положений.</p> <p>4. Студент выполнил все предусмотренные программой задания на достаточно высоком уровне.</p>

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

  - продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
  - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
  - продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология семьи и семейное консультирование".

*Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.02.02 Психология тревоги, страха и их коррекции*

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

**Основная литература:**

Бернс, Д. Терапия беспокойства: как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств : практическое руководство / Д. Бернс. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 552 с. - ISBN 978-5-9614-4775-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841924> (дата обращения: 13.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

Гриднева С.В., Феноменология страхов: психологическая коррекция и профилактика : учебник / Гриднева С. В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2018. - 160 с. - ISBN 978-5-9275-2500-3 - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927525003.html> (дата обращения: 03.10.2020).

Айзман, Р. И. Физиологические основы психической деятельности : учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 192 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006165-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1063780> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

**Дополнительная литература:**

**Основная литература**

Бернс, Д. Терапия беспокойства: как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств : практическое руководство / Д. Бернс. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 552 с. - ISBN 978-5-9614-4775-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841924> (дата обращения: 13.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

Гриднева С.В., Феноменология страхов: психологическая коррекция и профилактика : учебник / Гриднева С. В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2018. - 160 с. - ISBN 978-5-9275-2500-3 - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927525003.html> (дата обращения: 03.10.2020).

Айзман, Р. И. Физиологические основы психической деятельности : учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 192 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006165-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1063780> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

**Дополнительная литература**

Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017.- 495 с. - (Серия 'Актуальная психология'). - ISBN 978-5-238-01246-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028566> (дата обращения: 13.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

Бабкина, Н. В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития : учебное пособие / Н. В. Бабкина. - Москва : Владос, 2016. - 143 с. - ISBN 978-5-691-02220-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/96308> (дата обращения: 26.03.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

Нестерова, О. В. Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва : Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/451386> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: учебное пособие/Н.П.Фетискин - Москва : Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-00091-078-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/508057> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2016. - 445 с.: ISBN 978-5-288-05660-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/940991> (дата обращения: 07.02.2022). - Режим доступа: по подписке.

*Приложение 3*  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
*Б1.В.ДВ.02.02 Психология тревоги, страха и их коррекции*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая  
перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.