



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»
(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВО «НГУЭУ»

А.В. Новиков

13 » **НОЯБРЯ**

2015 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
В МАГИСТРАТУРУ**

по направлению подготовки

37.04.01 ПСИХОЛОГИЯ

Новосибирск 2015

Введение

Программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию в магистратуру по направлению подготовки 37.04.01 Психология по магистерской программе «Психология экстремальных состояний».

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 37.04.01 Психология, предъявляемыми к уровню подготовки магистра, а также с требованиями, предъявляемыми к профессиональной подготовленности бакалавра.

Лица, желающие освоить программу магистратуры должны иметь высшее образование, подтверждённое документом государственного образца.

Цель вступительных испытаний – определить готовность и возможность поступающего освоить магистерскую программу по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Вступительные испытания носят междисциплинарный характер.

Программа включает в себя набор тем, знание которых является базовым. Вступительные испытания в магистратуру проводятся в письменной форме.

Тематическое содержание дисциплин

Дисциплина: Общая психология	
Тема 1	<p style="text-align: center;">Происхождение и развитие психики и сознания</p> <p>Психическое отражение как субъективный образ объективного мира. Субъективные и объективные критерии наличия психики. Основные стадии и уровни развития психики и поведения. Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции. Основные характеристики сознания. Развитие психики человека. Культурно-исторический и системный подходы в анализе формирования и развития психики и сознания.</p>
Тема 2	<p style="text-align: center;">Психические познавательные процессы</p> <p><i>2.1. Ощущение и восприятие</i></p> <p>Ощущение и восприятие как различные формы отражения реальности. Основные свойства, характеристики и классификация ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений. Общая характеристика и физиологические основы восприятия. Основные свойства и виды восприятия. Предмет и фон; целое и части в восприятии. Восприятие пространства, движения и времени. Индивидуальные различия в восприятии и его развитие.</p> <p><i>2.2. Представление и воображение</i></p> <p>Определение представления и его основные характеристики. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Виды представлений и воображений. Индивидуальные особенности представления и воображения и их развитие. Воображение и творчество.</p> <p><i>2.3. Мышление и речь</i></p> <p>Природа и основные виды мышления. Основные формы мышления. Теоретические и экспериментальные подходы к исследованию мышления. Основные виды умственных операций. Теоретические проблемы происхождения речи. Основные виды речи. Экспериментальные подходы к изучению мышления. Развитие мышления и речи.</p> <p><i>2.4 Память</i></p> <p>Определение и общая характеристика памяти. Основные механизмы памяти: запечатлевание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Классификация отдельных видов памяти: по характеру психической активности, по характеру целей деятельности, по продолжительности закрепления и сохранения материала. Основные процессы и механизмы памяти. Индивидуальные особенности памяти и её развитие. Экспериментальные подходы к изучению памяти.</p> <p><i>2.5 Внимание как психический феномен</i></p>

	<p>Внимание как интегральный психический феномен. Природа внимания. Основные виды внимания. Характеристика основных свойств внимания. Отвлекаемость, мнимая и подлинная рассеянность. Экспериментальные подходы к изучению внимания. Развитие внимания.</p>
Тема 3	Психические состояния и их регуляция
	<i>3.1 Психология эмоций</i>
	<p>Виды эмоций и их общая характеристика Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Основные характеристики эмоциональных состояний. Понятие о высших чувствах. Физиологические основы и основные психологические теории эмоций. Основные функции эмоций. Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.</p>
	<i>3.2 Психология воли</i>
	<p>Общая характеристика волевых действий. Основные психологические теории воли. Мотивационные аспекты волевых действий. Структура волевого действия. Волевые качества человека и их развитие.</p>
Тема 4	Общее понятие о личности
	<p>Определение и содержание понятия «личность». Соотношение понятий «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность». Структура личности. Взаимосвязь социального и биологического в личности. Формирование и развитие личности. Классификация концепций личности. Социализация и индивидуализация как формы развития личности. Саморазвитие и самореализация личности. Теоретические и экспериментальные подходы к исследованию личности.</p>
Тема 5	Психологические свойства личности
	<p>Понятие о темпераменте. Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности. Понятие о характере; формирование характера и особенности деятельности личности. Теоретические и экспериментальные подходы к исследованию характера.</p>
Тема 6	Мотивационная сфера личности
	<p>Понятие о направленности и мотивации деятельности личности. Психологические теории мотивации. Основные характеристики мотивационной сферы человека: широта, гибкость, иерархизированность. Основные закономерности развития мотивационной сферы. Общая характеристика способностей; уровни их развития и индивидуальные различия.</p>

Рекомендуемая литература для подготовки:

Основная литература

1. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев .- М.: Проспект, 2010 .- 558 с.
2. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / А. Р. Лурия .- СПб.: Питер, 2007 .- 319 с.
3. Маклаков А. Г. Общая психология : ответы на экзаменац. билеты / А. Г. Маклаков.- СПб. [и др.] : Питер, 2008 .- 220 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / С. Л. Рубинштейн.- СПб. [и др.]: Питер, 2008 .- 712 с.
5. Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для высш. учеб. заведений по направлению и специальностям психологии / В. Б. Хозиев.- 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.- 271, [1] с.
6. Чуприкова Н. И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности / Н. И. Чуприкова // Вопросы психологии .- 2007 .- № 3.- С. 3-9.

Дополнительная литература

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т./ Б. Г. Ананьев. – М., 1980.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л., 1979.
3. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М., 2001.
4. Бодалев А. А. Психология о личности / А. А. Бодалев. – М., 1988.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М., 1984.
6. Веккер Л. М. Психические процессы: в 3-х т. Т. 1 / Л. М. Веккер. – Л., 1974.
7. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М., 1980.
8. Вундт В. Введение в психологию: хрестоматия по вниманию / В. Вундт. – М., 1976.
9. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М., 2000.
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3: Проблемы развития психики / Л. С. Выготский; гл. ред. А. В. Запорожец. – М., 1983.
11. Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М., 1976.
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М., 1977.
13. Лурия А. Р. Ощущения и восприятие / А. Р. Лурия. – М., 1995.

14. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1990.
15. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1989.
16. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. / Х. Хекхаузен. – М., 1986.
17. Хрестоматия по ощущению и восприятию / под ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Михалевской М. Б. – М., 1975.
18. Экспериментальная психология: сб. ст.: пер. с фр. / под ред. Ж. Пиаже, П. Фресс. – М., 1978.

Дисциплина: Психология стресса	
Тема 1 и 2	<p style="text-align: center;">Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса</p> <p>Определение стресса, многообразие понятия «стресс». Общие направления в исследовании стресса. Стрессоры. Классификация стресса. Виды стресса (физиологический, психологический, периферический, церебральный). Интегративные системные подходы в области изучения стресса. Развитие науки о стрессе, теории и концепции стресса в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Теория гомеостаза У. Кеннона, общий адаптационный синдром Г. Селье, идея о неспецифичности реакций на раздражитель, работы А. Симеонса, Й. Шульца, Э. Якобсона, С. Вульфа, В. Люте и др., экспериментальный невроз И.П. Павлова, теория Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы, исследования Э. Гелльгорна по парасимпатической регуляции, позиция отечественной невропатологии в понимании взаимоотношения центрального и вегетативного нервного регулирования. Психологические теории стресса: когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, трансактная модель стресса Т. Кокса, теория поисковой активности В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского, работы К. Судакова, концепция нейролингвистического направления Гриндера и Бэндлера.</p>
Тема 3	<p style="text-align: center;">Психофизиология стресса по Г. Селье: концепция общего адаптационного синдрома</p> <p>Общий адаптационный синдром. Триада Селье. Фазы развития общего адаптационного синдрома (стадия тревоги, сопротивления, истощения). Изменения физиологических и биохимических параметров. Механизмы общего адаптационного синдрома: система гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников. Практическое значение трехфазной природы общего адаптационного синдрома. Идея об адаптационной энергии. Дальнейшее развитие</p>

	учения о стрессе и спорные моменты концепции Селье.
--	--

<p>Тема 4</p>	<p>Динамическая природа стресса. Этапы развития стресса</p> <p>Психофизиологические и биохимические основы стресса: нейрогенные, нейроэндокринные и эндокринные механизмы. Анатомо-физиологический «субстрат» стресса: подкорково-корковые образования головного мозга и вегетативный отдел нервной системы (неокортекс, лимбическая система, ретикулярная формация и ствол мозга, симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, нейротрансмиттеры, катехоламины). Эндокринная ось: адрено-кортикальная, соматотропная, тиреотропная.</p>
<p>Тема 5 и 6</p>	<p>Стресс, его место и роль в нашей жизни</p> <p>Условия возникновения стресса: стрессор и стрессовые реакции. Реакция систем организма на стресс. Вегетативный субсиндром стресса. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса. Когнитивный субсиндром стресса. Социально-психологический субсиндром стресса. Сон и стресс. Постстрессовые изменения асимметрии мозга в эксперименте. Индивидуальные и половые различия стрессовых реакций. Люди адреналинового (кролики) и норадреналинового (львы) типа. Конструктивный (эустресс) и деструктивный (дистресс) аспекты стресса. Особенности эу- и дистрессовых реакций. Динамика развития стресса. Факторы, определяющие влияние стресса на организм. Интенсивность стресса. Продолжительность стресса. Порог чувствительности к стрессу. Значение стресса как состояния организма. «Неадекватность» стрессовой реакции при психоэмоциональном стрессе. Эволюция стресса. Последствия стресса, «болезни адаптации». Полиморфизм реакций на стресс (причина многообразия «болезней адаптации»). Экстремальное состояние как «предел» психологических и физиологических адаптационных преобразований. Стадии развития стресса и сопутствующие им патологические состояния в</p>

	ответ на экстремальную жизненную ситуацию по М.Дж. Хоровитцу.
--	---

<p>Тема 7</p>	<p align="center">Виды стресса. Периферический (физический) стресс</p> <p>Дифференциация видов стресса. Понятие о периферическом стрессе. Стрессоры физического стресса. Методы экспериментального воспроизведения физического стресса. Морфологические и биохимические изменения в организме. Зависимость глубины и интенсивности периферического стресса от секреции кортикостероидов (индивидуальные особенности). Психические осложнения периферического стресса. Ожоговая болезнь – стресс сложного комплексного генеза. Травматический болевой шок. Боль как компонент периферического стресса. Соматическая и висцеральная боль. Продолжительность боли. Компоненты боли (сенсорный, аффективный, вегетативный, двигательный, когнитивный). Приобретение реакции в онтогенезе на болевые стимулы. Физиологический механизм боли: ноцицептивная система. Механизмы иррадиации боли. Методы снятия боли. Эндогенные системы снятия боли. Роль эндорфинов в регуляции болевой чувствительности. Лечебные методы снятия боли: фармакологические, физические, психологические.</p>
<p>Тема 8</p>	<p align="center">Церебральный стресс первосигнального типа</p> <p>Понятие церебрального стресса первосигнального типа. Экспериментальный невроз И.П. Павлова. Методы получения экспериментального невроза. Формы проявления невротических состояний: преобладание тормозного процесса и диффузное возбуждение. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности и возникновение невротических состояний. Зависимость церебрального стресса первосигнального типа от типа реагирования вегетативной нервной системы.</p>
<p>Тема 9</p>	<p align="center">Церебральный стресс второсигнального типа (психоэмоциональный стресс)</p> <p>Понятие церебрального стресса</p>

второсигнального типа. Психоэмоциональные стрессоры. Механизм возникновения психоэмоционального стресса. Субъективное отношение к стимулу как важный психологический механизм развития стрессовой реакции. Основные виды второсигнального стресса. Психологический стресс типа фрустрации. Многообразие форм проявления фрустрационного стресса. Стресс конфликта. Стресс эмоционального заражения. Психологические аспекты экзаменационного стресса. Психическая травма (травматический стресс). Психическая травма как один из самых мощных стимулов, активирующих адаптационные механизмы. Посттравматическое стрессовое расстройство. Индивидуальные особенности вегетативного реагирования при различных видах второсигнального стресса. Идентификация особенностей вегетативного реагирования при психической травме по соматическим болезням. Психический стресс и индивидуальная эмоциональная устойчивость. Методы экспериментального воспроизведения второсигнального стресса.

<p>Тема 10</p>	<p style="text-align: center;">Дифференциация стресса, эмоциональных состояний и психического утомления</p> <p>Различие эмоциональных и стрессовых состояний. Психофизиологические основы эмоций и стресса. Вегетативное реагирование при эмоциональных и стрессовых состояниях. Эмоциональные реакции как элементы стрессового эпизода. Роль эмоций в развитии стресса. Основные эмоциональные реакции в экстремальных состояниях, активная и пассивная формы эмоционального поведенческого реагирования при стрессе: страх, паническая реакция, тревога, депрессия, агрессия, апатия. Показатели нервного утомления. Психофизиологические основы нервного утомления. Утомление и вегетативная нервная деятельность. Электроэнцефалографические различия стресса и утомления. Поведенческое выражение утомления и стресса. Экспериментальное воспроизведение психического утомления.</p>
<p>Тема 11</p>	<p style="text-align: center;">Индивидуальные различия стрессоустойчивости</p> <p>Стрессоустойчивость. Причины индивидуальных различий стрессоустойчивости. Генетическая предрасположенность. Ранний детский опыт. Общественный статус и социальное окружение. Ресурсы стрессоустойчивости по Лазарусу. Личностные особенности и предрасположенность к стрессу. Личностные ресурсы по Лазарусу. Индивидуально-типологические особенности субъекта и стрессоустойчивость. Интроверты и экстраверты. Интерналы и экстерналы. Поведенческий тип «А» и «Б». Личностная тревожность как эквивалент хронического психоэмоционального напряжения. Диспозиционные типы личности и реакция на стресс. Степень латерализации как критерий стрессоустойчивости. Отношение субъекта к стрессору («репрессоры» и «скрыватели») и выраженность проявлений стресса. Психологическая установка, осознание</p>

	ответственности и выраженность стресса по Китаеву-Смыку. Поисковая активность в концепции В.С. Ротенберга и стрессоустойчивость.
--	--

<p>Тема 12</p>	<p style="text-align: center;">Информационный стресс</p> <p>Понятие об информационном неврозе и психозе. Информационный невроз у человека. Этиология информационного невроза (первичные факторы невротизации). Роль вторичных факторов невротизации. Симптомокомплекс информационного невроза. Нарушение межсистемных взаимоотношений как один из ранних симптомов информационного невроза. Саморегуляция поведения в условиях возрастающих информационных нагрузок. Механизмы информационного невроза. Роль эмоций и памяти в генезе информационного стресса. Индивидуальная устойчивость нервной системы к информационным перегрузкам и к информационному неврозу. Методики определения индивидуальной устойчивости ЦНС к возрастающим зрительным и слуховым информационным нагрузкам. Информационные неврозы, возникающие в условиях информационной депривации.</p>
<p>Тема 13 и 14</p>	<p style="text-align: center;">Стресс в трудовой деятельности</p> <p>Проблема стрессов на рабочем месте. Виды стрессов в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Классификация характеристик трудовой деятельности, имеющих отношение к динамике развития стресса. Симптомы и последствия профессионального стресса. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов и его симптомы. Последствия выгорания для организации. Модели выгорания: однофакторная модель (Пайнс и Аронсон), двухфакторная модель (Д. Дирен-донк, В. Шауфели, Х. Сиксма), трёхфакторная модель (К. Маслач, С. Джексон), четырёхфакторная модель (Фирч, Мимс; Иваники, Шваб). Факторы выгорания по Маслач. Процессуальные модели выгорания Дж. Гринберга, Б. Перлмана и Е.А. Хартмана. Стадии развития синдрома выгорания в концепции М. Буриша. Эмоциональное выгорание по В.В. Бойко. Факторы эмоционального выгорания. Фазы развития эмоционального выгорания. Симптомы</p>

	<p>эмоционального выгорания. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Факторы антивыгорания. Выгорание специалистов разных профессий (медицинские работники, учителя, торговые агенты, рекрутёры, менеджеры, телефонисты). Экзистенциальные аспекты выгорания: неудовлетворенность качеством жизни, осуществлением смысла жизни, переживание одиночества.</p>
--	---

<p>Тема 15</p>	<p style="text-align: center;">Диагностика стресса. Электроэнцефалографические показатели стресса</p> <p>Физиологические и биохимические методы диагностики стресса. Психодиагностика стресса. Методология диагностики стрессовых состояний. Регистрация биотоков мозга как показатель реакции высшей нервной деятельности на стрессорное воздействие. Изменение активности медленных ритмов как показатель дискомфорта состояния. Изменение активности медленных ритмов как показатель стрессового состояния. Объективный электроэнцефалографический критерий, изменяющийся под влиянием различных стрессоров. Компонентный анализ потенциалов мозга в процессе изменения уровня стрессового напряжения. Электроэнцефалографические показатели последствий стресса. Медленные ритмы и вегетативное реагирование.</p>
<p>Тема 16 и 17</p>	<p style="text-align: center;">Борьба со стрессом</p> <p>Прогноз адаптации к стрессу. Баланс вегетативного реагирования и типологические свойства высшей нервной деятельности. Понятие о копинг-стратегиях. Копинг-концепции Лазаруса, Перре. Влияние копинга на здоровье. Классификация методов борьбы со стрессом. Общие рецепты избавления от стресса. Ресурсы преодоления стресса. Психическая саморегуляция. Нервно-мышечная релаксация, медитация, визуализация, аутогенная тренировка. Использование гипноза. Обратная связь при лечении стрессового состояния. Жизненные ситуации и изменение восприятия. Изменение направленности сознания. Позитивное мышление. Модели поведения и стиль жизни. Стратегия борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. «Переделка дня». Примеры психотехник: контроль внешних проявлений эмоций, управление нервно-психической напряженностью и др. Техника принятия решений и действий в кризисных ситуациях. Техника осмысления проблемной ситуации.</p>

	<p>Техника рефрейминга. Технология «самообновления». Ответственность за свое здоровье как терапевтический фактор. Питание и стресс. Фармакологическое лечение. Воздействие на эмоциональное состояние. Правила эмоционального поведения по В.В. Бойко. Воздействие на физиологическое состояние. Физические упражнения. Регуляция дыхания. Холизм и холистическое лечение. Социальная поддержка и социальная интеграция. Модели профилактических программ. Психологическая помощь во время острого стресса. Тренинговые занятия в группах. Кинезиология. Профилактика и лечение информационных неврозов. Профессиональный отбор как путь массовой профилактики информационных неврозов. Профилактика информационного стресса в учебной деятельности. Оптимальный режим работы и питания во время экзаменационной сессии. Профилактика профессионального выгорания педагогов. Модели преодолевающего поведения. Психологический отбор как средство, снижающее риск выгорания.</p>
--	--

Рекомендованная литература:

Основная и дополнительная литература

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии.- СПб., 2004.– 115 с.
2. Басова Т.П. Стрессы и антистрессовая политика.- М., 2001.– 78 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М., 1995.– 340 с.
4. Бодров В.А. Информационный стресс.- М., 2000.– 352 с.
5. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика.- М., С-П., 2005.– 336 с.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов.- М., 1990.– 234 с.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом.- СПб: «Питер», 2004.– 495 с.
8. Грегор О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им. – СПб., 1994.– 246 с.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.: Наука, 1980.– 457 с.
10. Кокс Т. Стресс.- М., 1981.– 284 с.
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов.- М., 1993.– 217 с.
12. Самоукина Н.В. Стресс в работе банковских служащих.– М., 1998.– 158 с.

13. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979.– 125 с.
14. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме.- М.: Медгиз, 1960.– 254 с.
15. Селье Г. Когда стресс не приносит горя.- М., 1992.– 216 с.
16. Селье Г. На уровне целого организма.- М.: Наука, 1972.– 121 с.
17. Стресс в работе менеджера. /Ред. Л.Д. Гиссена.- М., 1994.– 203 с.
18. Суворова В.В. Психофизиология стресса.- М.: Наука, 1975.– 187 с.
19. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса.- М., 1981.– 235с.
20. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу.- М., 1998.– 268 с.
21. Хананашвили М.М. Информационные неврозы.– Л.: Медицина, 1978.- 185 с.
22. Щербатых Ю.В. Психология стресса. Популярная энциклопедия.- М., 2005.– 301 с.
23. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс – природа и лечение.- М., 1985.– 259 с.
24. Элиот Р.С. Мы побеждаем стресс.- М., 1996.– 274 с.