

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
37.03.02 - Конфликтология

Направленность образовательной программы
Социальная конфликтология

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.38 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-3: Способен разрабатывать программы, снижающие уровень конфликтности в социальных сообществах, укрепляющие систему безопасности и мирные способы взаимодействия	ОПК-3.1: Анализирует факторы, влияющие на уровень конфликтности в социальных сообществах ОПК-3.2: Прогнозирует различные модели протекания конфликтов в социальных сообществах ОПК-3.3: Разрабатывает меры, направленные на укрепление системы безопасности и мирные способы взаимодействия	ОПК-3.1: Знать принципы и методы разработки и реализации психологических программ профессионального развития, детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности. Основные закономерности реакции человека на нестандартные и конфликтные ситуации. ОПК-3.2: Уметь применять на практике методы и технологии развития личности человека. ОПК-3.3: Владеть опытом участия в разработке программ развития личности	Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы Тест
ПК-6: Способен проводить просветительскую работу для различных социальных групп, направленную на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения	ПК-6.1: Осуществляет стратегическое планирование просветительско-просветительской работы ПК-6.2: Организует просветительско-профилактические мероприятия для различных социальных групп,	ПК-6.1: Знать принципы и методы разработки, реализации и стратегического планирования просветительско - профилактической работы ПК-6.2: Умеет организовать	Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы Тест

и конструктивного разрешения	направленные на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения	просветительско - профилактическую работу для различных социальных групп, направленную на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения		
------------------------------------	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	2
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	36 экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1. Понятие экстремальных состояний. Виды экстремальных состояний и их особенности.	9	4	4	8	1
Тема 2. Этапы формирования учения о стрессе. Достижения и ошибки классической теории Г.Селье.	9	4	4	8	1
Тема 3. Базовые положения современной теории стресса	13	6	6	12	1
Тема 4. Физиологические и нейрохимические механизмы стресса	13	6	6	12	1
Тема 5. Психология стресса. Понятие копинга.	13	6	6	12	1
Тема 6. Способы диагностики и коррекции экстремальных состояний.	13	6	6	12	1
Аттестация	36				

КСР	2			2	
Итого	108	32	32	66	6

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "-" (-).
- открытый онлайн-курс МООС "-" (-).

Иные учебно-методические материалы: В рамках дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предусмотрено выполнение реферата, тестовые задания, подготовка к промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Темы рефератов для обсуждения на семинарских занятиях:

1. Влияние экстремальных ситуаций на человека и общество.
2. Стресс как неотъемлемый фактор деятельности врача.
3. Роль гормонов в формировании реакции на стресс.
4. Профессии, требующие повышенной стрессоустойчивости.
5. Здоровый образ жизни - путь к гармонии и успеху.
6. Стресс и психосоматические заболевания.
7. XXI век - время новейших технологий или обострения «болезней стресса»?

Результаты работы необходимо представить для общего обсуждения.

-

Оформление работы:

Реферат – письменная работа, выполняемая студентами в ходе самостоятельной работы, объёмом до 10000 знаков, с использованием не менее двух источников из списков дополнительной литературы. Особую значимость для работы в группе имеют реферативные обзоры иностранной литературы по предлагаемой проблеме; вы можете сделать реферат на основе самостоятельно подобранной литературы по изучаемой теме; реферат должен содержать авторский комментарий изученных источников.

Текст должен быть внутренне структурирован: введение (актуальность, цель/задачи, описание используемых источников); основной текст с разделами/подразделами и обязательными ссылками; краткий вывод.

Работа представляется в виде реферата. Апробация реферата проходит на семинарах, где обучающиеся представляют результаты своей работы в виде презентации с последующим обсуждением материалов исследования.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-6

Темы рефератов для обсуждения на семинарских занятиях:

1. Влияние экстремальных ситуаций на человека и общество.
2. Стресс как неотъемлемый фактор деятельности врача.
3. Роль гормонов в формировании реакции на стресс.
4. Профессии, требующие повышенной стрессоустойчивости.
5. Здоровый образ жизни - путь к гармонии и успеху.
6. Стресс и психосоматические заболевания.
7. XXI век - время новейших технологий или обострения «болезней стресса»?

Результаты работы необходимо представить для общего обсуждения.

-

Оформление работы:

Реферат – письменная работа, выполняемая студентами в ходе самостоятельной работы, объемом до 10000 знаков, с использованием не менее двух источников из списков дополнительной литературы. Особую значимость для работы в группе имеют реферативные обзоры иностранной литературы по предлагаемой проблеме; вы можете сделать реферат на основе самостоятельно подобранной литературы по изучаемой теме; реферат должен содержать авторский комментарий изученных источников.

Текст должен быть внутренне структурирован: введение (актуальность, цель/задачи, описание используемых источников); основной текст с разделами/подразделами и обязательными ссылками; краткий вывод.

Работа представляется в виде реферата. Апробация реферата проходит на семинарах, где обучающиеся представляют результаты своей работы в виде презентации с последующим обсуждением материалов исследования.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценк а	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продемонстрированы основные умения, позволяющие решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания. Продемонстрированы навыки при решении поставленных задач без ошибок и недочетов. Учебная активность и мотивация достаточные, чтобы выполнять большинство поставленных задач на приемлемом уровне качества. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
не	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. Имеющихся умений не достаточно для решения поставленных задач и выполнения

Оценк а	Критерии оценивания
зачтено	соответствующих заданий, требуется дополнительное обучение. При решении поставленных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют. Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровен ь сформирова нности компет енций (индик атора дости жения компет енций)	плохо	неудовлетвор ительно	удовлетво рительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продемонстрированы навыки при решении нестандарт	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартны

	вследствие отказа обучающегося от ответа	место грубые ошибки	стандартны х задач с некоторым и недочетами	х задач с некоторым и недочетами	х задач без ошибок и недочетов	ных задач без ошибок и недочетов	х задач
--	--	---------------------	---	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Экзамен

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, или превышающем её, при изложении нет ошибок. Исключительные умения и навыки, большой практический опыт. Очень высокий уровень развития способностей, что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания максимально продуктивно и эффективно. Учебная активность и мотивация проявляются на очень высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять дополнительные задачи на высоком уровне качества.

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущены несущественные ошибки. Сформированные умения и навыки в полной мере позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, опыт достаточный, дополнительная практика не требуется. Уровень развития способностей значительно выше среднего по группе (значительно выше ожидаемого), что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания значительно продуктивнее и эффективнее, чем это делают большинство обучающихся. Учебная активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять все поставленные задачи на высоком уровне качества.
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущены 1-2 существенные ошибки. Имеющиеся умения в целом позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, навыки сформировались, однако имеют место небольшие недочеты, требуется дополнительная практика. Уровень развития способности немного выше среднего по группе (немного выше ожидаемого), что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания немного продуктивнее и эффективнее, чем это делают большинство обучающихся. Учебная активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества.
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущено несколько существенных ошибок. Имеющиеся умения в целом позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, однако имеют место существенные недочеты, требуется дополнительная практика. Средний уровень развития способности относительно группы (развитие способности соответствует ожидаемому), достаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий. Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на среднем уровне качества.
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Сформированные умения позволяют решать минимальный набор задач и выполнять большинство, но не все, важные задания, требуется дополнительная практика. Уровень развития способности незначительно ниже среднего по группе (незначительно ниже ожидаемого), требуется, достаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, однако есть недочеты и требуется дополнительная работа по развитию способностей. Учебная активность и мотивация низкие, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на минимальном уровне качества.
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеющихся умений не достаточно для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, требуется дополнительное обучение. Уровень развития способностей значительно ниже среднего по группе (значительно ниже ожидаемого), требуется повторное специальное обучение. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует.
плохо	Полное отсутствие знаний по предмету. Не демонстрирует умений, требуется обучение с начального уровня. Уровень развития способности недостаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, специальная работа по

Оценка	Критерии оценивания
	развитию способностей. Учебная активность и мотивация отсутствуют.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (Способен разрабатывать программы, снижающие уровень конфликтности в социальных сообществах, укрепляющие систему безопасности и мирные способы взаимодействия)

1. Определение понятий «стресс»
2. Определение понятий «эустресс»
3. Определение понятий «дистресс»
4. Определение понятий «стрессоустойчивость»
5. Кто является основателем концепции стресса?
6. Что такое «стрессор»?
7. Какие бывают стрессоры?
8. Триада реакции на тревогу
9. Физиологический компонент стресса.
10. Неспецифичность (универсальность) стресса.
11. Трехфазная природа стресса (концепция Г. Селье):

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-6 (Способен проводить просветительскую работу для различных социальных групп, направленную на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения)

1. На какой стадии происходит приспособление и адаптация?
2. Виды адаптационной энергии.
3. Обратима ли стадия истощения?
4. Адаптационные резервы нашего организма имеют предел?
5. Виды стресса.
6. Понятие травматического стресса.
7. Влияние стресса на развитие психосоматических заболеваний.
8. Характеристика понятия «стрессоустойчивость».
9. Основные факторы стрессоустойчивости.
10. Физиологические предпосылки стрессоустойчивости.
11. Индивидуально-личностные особенности и устойчивость к стрессу.
12. Как и в чем проявляется стресс? Органы «мишени» стресса.
13. Методы борьбы со стрессом.
14. Медикаментозное вмешательство при стрессе.
15. Концепция стресса Г. Селье
16. Физиологический компонент стресса.
17. Трехфазная природа стресса.
18. Виды стресса.
19. Влияние стресса на развитие психосоматических заболеваний.
20. Факторы стрессоустойчивости.

Оценочное средство - Тест

Экзамен

Критерии оценивания (Тест - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, или превышающем её, при изложении нет ошибок. Исключительные умения и навыки, большой практический опыт. Очень высокий уровень развития способностей, что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания максимально продуктивно и эффективно. Учебная активность и мотивация проявляются на очень высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять дополнительные задачи на высоком уровне качества.
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущены несущественные ошибки. Сформированные умения и навыки в полной мере позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, опыт достаточный, дополнительная практика не требуется. Уровень развития способностей значительно выше среднего по группе (значительно выше ожидаемого), что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания значительно продуктивнее и эффективнее, чем это делают большинство обучающихся. Учебная активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять все поставленные задачи на высоком уровне качества.
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущены 1-2 существенные ошибки. Имеющиеся умения в целом позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, навыки сформировались, однако имеют место небольшие недочеты, требуется дополнительная практика. Уровень развития способности немного выше среднего по группе (немного выше ожидаемого), что позволяет решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания немного продуктивнее и эффективнее, чем это делают большинство обучающихся. Учебная активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества.
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, при изложении допущено несколько существенных ошибок. Имеющиеся умения в целом позволяют решать поставленные задачи и выполнять требуемые задания, однако имеют место существенные недочеты, требуется дополнительная практика. Средний уровень развития способности относительно группы (развитие способности соответствует ожидаемому), достаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий. Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на среднем уровне качества.
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Сформированные умения позволяют решать минимальный набор задач и выполнять большинство, но не все, важные задания, требуется дополнительная практика. Уровень развития способности незначительно ниже среднего по группе (незначительно ниже ожидаемого), требуется, достаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, однако есть недочеты и требуется дополнительная работа по развитию способностей. Учебная активность и мотивация низкие, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на минимальном уровне качества.
неудовлетворительн	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеющихся умений не достаточно для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, требуется дополнительное обучение.

Оценка	Критерии оценивания
о	Уровень развития способностей значительно ниже среднего по группе (значительно ниже ожидаемого), требуется повторное специальное обучение. Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует.
плохо	Полное отсутствие знаний по предмету. Не демонстрирует умений, требуется обучение с начального уровня. Уровень развития способности недостаточный для решения поставленных задач и выполнения соответствующих заданий, специальная работа по развитию способностей. Учебная активность и мотивация отсутствуют.

Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-3
(Способен разрабатывать программы, снижающие уровень конфликтогенности в социальных сообществах, укрепляющие систему безопасности и мирные способы взаимодействия)

1. Фазы стресса следуют в таком порядке:

Истощение - Тревога - Резистентность

2. Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов:

- 1) фрустрация
- 2) страх
- 3) стресс
- 4) тревога

3. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование:

- 1) тревога
- 2) отчаяние
- 3) фрустрация
- 4) стресс

4. Неблагоприятные факторы, воздействующие на организм человека - холод, голодание, психические и физические травмы, кровопотеря, и т.д., называются...

5. Стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

6. Стресс в ситуациях угрозы, опасности, обиды, приводящий к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

7. Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, это - ...

8. Стресс, связанный с желательным эффектом и приводящий к улучшению внимания, повышению заинтересованности, положительной эмоциональной окраске процесса работы - это ...

9. Негативное действие стресса, приводящее к угнетению эмоциональных состояний человека, снижению работоспособности, активности и общего самочувствия -

10. Основоположник концепции стресса:

- 1) З. Фрейд
- 2) Г. Селье
- 3) Э. Берн
- 4) А. Адлер

Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-6
(Способен проводить просветительскую работу для различных социальных групп, направленную на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения)

11. Подберите соответствующие пары «вопрос»-«ответ»

- Стадии стресса Характеристика стадий стресса
- Стадия ____ - почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов.
- Стадия ____ - стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может придти только извне.
- Стадия ____ - непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма.

12. Стресс, возникающий под воздействием неблагоприятных физических условий (очень высокие или низкие температуры, острые химические или механические воздействия), вызывающих нарушение целостности организма и его функций.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

13. Неблагоприятный фактор, вызывающий в организме животного или человека состояние стрессового напряжения, это -

14. Особая форма стрессовой реакции, когда стрессор перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) травматический стресс

15. Стресс, ведущий к истощению иммунных запасов организма, замедляющий обменные процессы организма.

- 1) дистресс
- 2) информационный стресс
- 3) эустресс
- 4) эмоциональный стресс

16. Набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различного вида стрессам -

17. Люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному, у одних - реакция активная, при стрессе эффективность их деятельности достаточно долго продолжает расти - ____, а у

других, реакция пассивная, эффективность их деятельности быстро падает - Допишите правильный ответ.

- а) непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма
- б) стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может придти только извне
- в) почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841619&idb=0>.
2. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - Москва : Юрайт, 2023. - 303 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-01915-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845721&idb=0>.
3. Прошкина Екатерина Николаевна. Молекулярная биология: стресс-реакции клетки : Учебное пособие для вузов / Прошкина Е. Н., Юранева И. Н., Москалев А. А. - Москва : Юрайт, 2021. - 101 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08502-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760606&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Караяни Александр Григорьевич. Настольная книга военного психолога : Практическое пособие / Караяни А. Г. - Москва : Юрайт, 2021. - 332 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-00263-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765968&idb=0>.
2. Водопьянова Наталия Евгеньевна. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : Учебное пособие для вузов / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07711-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763829&idb=0>.
3. Водопьянова Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов / Водопьянова Н. Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06475-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765631&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Не используется

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.03.02 - Конфликтология.

Автор(ы): Парин Сергей Борисович, доктор биологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Ярыгина Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Полевая Софья Александровна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.