

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 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

2024 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	ИОПК-3.1: Анализирует факторы, влияющие на уровень конфликтности в социальных сообществах ИОПК-3.2: Прогнозирует различные модели протекания конфликтов в социальных сообществах ИОПК-3.3: Разрабатывает меры, направленные на укрепление системы безопасности и мирные способы взаимодействия	ИОПК-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.  ИОПК-3.2: Уметь применять на практике методы и технологии развития личности человека.  ИОПК-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	ИПК-6.1: Осуществляет стратегическое планирование просветительско-просветительской работы ИПК-6.2: Организует просветительско-профилактические мероприятия для различных социальных групп, направленные на понимание	ИПК-6.1: Знать принципы и методы разработки, реализации и стратегического планирования просветительско - профилактической работы  ИПК-6.2: Умеет организовать	Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы Тест

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

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование 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/ лабора торные работы), часы	Всего	
	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф
Тема 1. Понятие экстремальных состояний.	9	4	4	8	1
Тема 2. Этапы формирования учения о стрессе.	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.	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

### **Содержание разделов и тем дисциплины**

Тема 1. Понятие экстремальных состояний. Виды экстремальных состояний и их особенности.

Тема 2. Этапы формирования учения о стрессе. Достижения и ошибки классической теории Г.Селье.

Тема 3. Базовые положения современной теории стресса. Трехкомпонентная теория стресса.

Тема 4. Физиологические и нейрохимические механизмы стресса

Тема 5. Психология стресса. Понятие копинга.

Тема 6. Способы диагностики и коррекции экстремальных состояний.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

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.

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.

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

**Темы рефератов для обсуждения на семинарских занятиях:**

1. Профессии, требующие повышенной стрессоустойчивости.
2. Здоровый образ жизни - путь к гармонии и успеху.
3. Стресс и психосоматические заболевания.
4. 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)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продemonстрированы основные умения, позволяющие решать поставленные задачи и выполнять соответствующие задания. Продemonстрированы 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

Оценка	Критерии оценивания
	(профессиональных) задач.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. Имеющихся умений не достаточно для решения поставленных задач и выполнения 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

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	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	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

						объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных 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 с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

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):

### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6

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.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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

Оценка	Критерии оценивания
	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 развитию способностей. Учебная активность и

Оценка	Критерии оценивания
	мотивация отсутствуют.

### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

#### 1. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование:

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

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

#### 3. 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

### 5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-6

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

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

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

#### 4. Основоположник концепции стресса:

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

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

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

Оценка	Критерии оценивания
	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.
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеющихся умений не

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

## 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):

-

### **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 подготовки/специальности 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 15.12.2023, протокол № 7.