

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 Учёного совета  
ННГУ протокол от  
« 14 » 12 2021 г. № 4

Рабочая программа дисциплины  
**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

---

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

---

Направление подготовки  
**37.03.02 Конфликтология**

---

Направленность образовательной программы  
**Социальная конфликтология**

Форма обучения  
**очная**

---

*Нижний Новгород*  
2022

# 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.39 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к обязательной части основной образовательной программы «Социальная конфликтология» 37.03.02 Конфликтология.

## 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	
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	Знать: 1)Основные понятия по теме: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», «адаптация». 2)Физиологические механизмы приспособления к стрессу.	Вопросы к экзамену, тест, самостоятельная работа
	ИОПК-3.2. Прогнозирует различные модели протекания конфликтов в социальных сообществах	Уметь: 1)проводить процедуры оптимизации функционального состояния и эмоций; 2)выбирать протоколы тренировок стрессоустойчивости с учетом индивидуальных и личностных особенностей	Вопросы к экзамену, тест, самостоятельная работа
	ИОПК-3.3. Разрабатывает меры, направленные на укрепление системы безопасности и мирные способы взаимодействия	Владеть: 1) методами профилактики и коррекции стресс-индуцированных состояний, 2) методами саморегуляции; 3) информационными и гибридными технологиями для эмоциональной и когнитивной регуляции	Вопросы к экзамену, тест, самостоятельная работа
ПК-6. Способен проводить просветительскую работу для различных социальных групп, направленную на	ИПК-6.1. Осуществляет стратегическое планирование просветительно-просветительской работы	Знать: специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и	Вопросы к экзамену, тест, самостоятельная работа

понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения	ИПК-6.2. Организует просветительно-профилактические мероприятия для различных социальных групп, направленные на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения	другим социальным группам Уметь: выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Вопросы к экзамену, тест, самостоятельная работа
---	---	---	--

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	50
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия)	32
самостоятельная работа	22
КСРИФ	2
Промежуточная аттестация	экзамен

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### Очная форма обучения

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
Тема 1. Понятие экстремальных состояний. Виды экстремальных состояний и их особенности.	11	5	2	7	4
Тема 2. Этапы формирования учения о стрессе. Достижения и ошибки классической теории Г.Селье.	11	5	2	7	4
Тема 3. Базовые положения современной теории стресса	11	5	2	7	4
Тема 4. Физиологические и нейрохимические механизмы стресса	11	5	2	7	4
Тема 5. Психология стресса. Понятие копинга.	15	6	4	10	5
Тема 6. Способы диагностики и коррекции	12	6	4	10	2

<b>экстремальных состояний.</b>					
<b>ИТОГО</b>	<b>71</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>23</b>

Занятия семинарского типа (практические занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает:

- обсуждение практических вопросов на занятии,
- выполнение самостоятельной работы с решением прикладной задачи.

На проведение практических занятий в форме практической подготовки отводится 16 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем образовательной программы: экспертно-диагностических и научно-исследовательских;
- компетенций ОПК-3 и ПК-6 (п.1 данной РПД).

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

##### **4.1. Перечень видов самостоятельной работы**

В рамках дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предусмотрены следующие виды самостоятельной работы:

1. повторение пройденного на занятиях материала,
2. подготовка проектов, рефератов,
3. подготовка к тесту,
4. подготовка к итоговому контролю успеваемости (зачет).

##### **4.2. Темы проектов, рефератов.**

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»?

##### **4.3. Тестовый контроль знаний**

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
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 кразличного 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

#### Ответы

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	3	6	адаптация	11	стрессор
2	4	7	эустресс	12	3
3	стрессор	8	дистресс	13	1

4	информ.стресс	9	2	14	стрессоустойчивость
5	эмоц.стресс	10	1	15	А-стадия тревоги Б- стадия истощения В- стадия резистентности

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полностью знания 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, без ошибок.	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 отдельным и 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 владения материалом. 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 некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми 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 оценки на 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», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

Для оценивания результатов обучения в виде знаний, умений и навыков используются следующие процедуры и технологии:

- подготовка реферата;
- выполнение тестовых заданий; - собеседование на зачете.

### Вопросы к зачету (ПК-6, ОПК-3)

1. Определение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость».
2. Кто является основателем концепции стресса?
3. Что такое «стрессор»? Какие бывают стрессоры?
4. Триада реакции на тревогу? Физиологический компонент стресса.
5. Неспецифичность (универсальность) стресса.
6. Трехфазная природа стресса (концепция Г. Селье):
7. На какой стадии происходит приспособление и адаптация?
8. Виды адаптационной энергии.
9. Обратима ли стадия истощения?
10. Адаптационные резервы нашего организма имеют предел?
11. Виды стресса.
12. Понятие травматического стресса.
13. Влияние стресса на развитие психосоматических заболеваний.
14. Характеристика понятия «стрессоустойчивость».
15. Основные факторы стрессоустойчивости.
16. Физиологические предпосылки стрессоустойчивости.
17. Индивидуально-личностные особенности и устойчивость к стрессу.
18. Как и в чем проявляется стресс? Органы «мишени» стресса.



19. Методы борьбы со стрессом.
20. Медикаментозное вмешательство при стрессе.
21. Концепция стресса Г. Селье
22. Физиологический компонент стресса.
23. Трехфазная природа стресса.
24. Виды стресса.
25. Влияние стресса на развитие психосоматических заболеваний.

#### *6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.*

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. № 55-ОД.

2. Положение о фонде оценочных средств, утверждённое приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания представлены в УМП Петрова И.Э., Орлов А.В. Оценка сформированности компетенций. – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2015. – 49 с.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) Основная литература**

1. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00374-1. <https://biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E>
2. *Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-99169094-2. <https://biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D>
3. *Прошкина, Е. Н.* Молекулярная биология: стресс-реакции клетки : учебное пособие для вузов / Е. Н. Прошкина, И. Н. Юранева, А. А. Москалев. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 101 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-06471-1. <https://biblio-online.ru/book/A82A76D4-CC71-4BCE-A153-D6351B92F2B0>

### **б) Дополнительная литература**

4. *Караяни, А. Г.* Настольная книга военного психолога : практ. пособие / А. Г. Караяни. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 332 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-00263-8. <https://biblio-online.ru/book/85736CB0-C3FA-4742-B111-66A332558F76>
5. *Водопьянова, Н. Е.* Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 335 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-03076-1. <https://biblio-online.ru/book/A64A38AB-DAFB-4A50-9A5C-79D3691A56CE>

Интернет-ресурсы:

- <http://elibrary.ru/>
- <http://www.sciencedirect.com/>
- <http://www.flogiston.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе преподавания дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» требуется учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенные стационарным или переносным мультимедийным комплексом, групповых и индивидуальных консультаций, помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. 8.1. Программное обеспечение

Для работы с текстами – MicrosoftWord, для подготовки презентаций – MicrosoftPowerPoint. (Дог.№ \_\_\_\_\_)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ОПОП ВО по специальности (специализация) 37.05.02. Психология служебной деятельности (Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях).

Автор: Парин С. Б., д.б.н.

Рецензент: Захарова Л.Н., д.психол.н., проф.

Заведующий кафедрой психофизиологии С.А. Полевая, д.б.н., проф.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФСН 9.11.2021, протокол № 2