

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора

по учебно-методической работе

Г.Г. Печурина

2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология  
Профиль подготовки: Социальная психология  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная

Факультет: технологии и дизайна

Кафедра: Гуманитарных наук и иностранных языков

Курс: 3 Семестр: 6

Лекции:	18 час. / 0,5 ЗЕ	Зачет 6 семестр
Практические занятия:	18 час. / 0,5 ЗЕ	
Самостоятельная работа:	108 час. / 3 ЗЕ	
<b>ВСЕГО</b>	<b>144 час. / 4 ЗЕ</b>	

Новосибирск 2020

**Рецензия**  
**на рабочую программу дисциплины Психофизиология стресса**  
**основной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина**  
**по направлению 37.03.01 Психология**  
**профиль «Социальная психология»**

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология профиль «Социальная психология», дисциплина *Психофизиология стресса* изучается в рамках Блока 1. Вариативная часть. Дисциплины по выбору.  
 Разработчиком рабочей программы (РПД) «Психофизиология стресса» является доц. канд. социол. наук кафедры ГНИИЯ НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина Добрина О.А.

№ П/П	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РПД	ОТМЕТКА О СООТВЕТСТВИИ
1	Цели изучения дисциплины	Да
2	Цели соотнесены с общими целями основной образовательной программы (ООП), в том числе - имеют междисциплинарный характер, - связаны с задачами воспитания.	Да Да Да
3	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами рабочего учебного плана по ООП	Да
4	Прописан вклад дисциплины при формировании компетенций (ПК-1, ПК-4) - по ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология профиль «Социальная психология» - по ООП	Да Да
5	При формировании требований к результатам обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) учтены результаты обучения, приведенные во ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология профиль «Социальная психология»	Да
6	Содержание дисциплины структурировано по видам учебных занятий с указанием их объемов.	Да
7	Расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.	Да
8	Представлен тематический план практических занятий	Да
9	Отражены современные достижения науки применительно к конкретной дисциплине	Да
10	Указано учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе: - перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов - методические рекомендации (материалы) преподавателю; - методические рекомендации студентам.	Да Да Да
11	Указаны формы текущего, промежуточного и итогового контроля.	Да
12	В приложении к программе приведены фонды оценочных материалов (ФОМ): вопросы для самоконтроля и проверки качества знаний студентов; комплект тестов по дисциплине; методические рекомендации по проведению практических занятий; комплект экзаменационных билетов.	Да
13	ФОМ содержат материалы, разработанные на основе реальных практических ситуаций, в том числе, связанных со спецификой малого и среднего бизнеса	Да
14	Выявленные недостатки/замечания/рекомендации рецензента: <i>(необходимость сокращения, дополнения или переработки отдельных частей текста рукописи)</i>	Нет
15	К процессу разработки и актуализации РПД и учебно-методических материалов дисциплины привлекаются работодатели, ориентированные на выпускников программы: <i>участие в разработке содержания программы, предоставление исходных материалов для анализа, расчетных программ, фильмов и прочее</i>	Нет

РПД «Психофизиология стресса» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина по направлению 37.03.01 Психология профиль «Социальная психология», **в представленном виде.**

Рецензент:  
канд.ист.наук, доц. каф.ГНИИЯ



К.В. Луговой

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата). – М., 2014. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946.
2. Базового учебного плана. 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата).
3. Основная профессиональная образовательная программа 37.03.01 Психология.
4. Рабочего учебного плана. Направление подготовки 37.03.01 Психология. Профиль подготовки «Социальная психология» - (квалификация - бакалавр). – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)». Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина 11.06.2020, протокол № 10.

Разработчик:

доц, канд.социол.наук



О.А. Добрина

Рецензент:

доц, канд.ист..наук



К.В. Луговой

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарных наук и иностранных языков 27.08.2020, протокол № 1.

Зав. кафедрой

Гуманитарных наук и иностранных языков,  
канд. техн.наук, доц.



Г.Г. Печурина

Декан ФТиД,

канд.техн.наук, доц.



Е.В. Арчинова

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОЦЕССА .....	4
	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО .....	6
3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	12
6	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
7	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
8	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
9	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
10	ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ .....	22
11	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ .....	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ .....	24

# 1 ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

Обозначение документа	Пункт ГОСТ ISO 9001-2011	Наименование процесса
Б1.В.ДВ.03.01	7.3 и 7.5	Преподавание дисциплины «Психофизиология стресса»

<p><b>Определение процесса:</b> Процесс преподавания дисциплины «Психофизиология стресса» для студентов очной формы обучения направления подготовки 37.03.01 «Психология», профиль «Социальная психология», ориентированный на выполнение требований ФГОС ВО</p>	<p><b>Цель процесса:</b> Выполнение требований ФГОС ВО и формирование представлений об особенностях психологии стресса, готовность применять данные знания в реальных ситуациях</p>
<p><b>Владелец процесса:</b> Кафедра Гуманитарных наук и иностранных языков</p>	<p><b>Ответственный руководитель процесса:</b> доц., канд. социол. наук О.А. Добрина</p>
<p><b>Входы процесса:</b> Студенты и знания, полученные студентами при изучении дисциплин «Социальная психология», «Общая психология», «Психология личности»</p>	<p><b>Выходы процесса:</b> В результате изучения дисциплины студент должен <b>знать:</b> приемы и техники по работе со стрессом и эмоциональным выгоранием; методы диагностики стресса и эмоционального выгорания. <b>уметь:</b> выбирать адекватным индивидуальным особенностям личности методы и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием; выбирать и применять методы диагностики стресса и эмоционального выгорания; <b>владеть:</b> навыками организации и проведения психологических мероприятий консультативного характера, направленных на работу со стрессом в рамках профилактики и коррекции негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц</p>
<p><b>Требования к входам процесса:</b> Соответствие требованиям ФГОС ВО, перечень компетенций, необходимых для изучения данной дисциплины: - умение осуществлять анализ теоретического содержания в пределах учебной дисциплины; - способность обобщать эмпирический материал, анализировать конкретные данные по актуальным психологическим проблемам</p>	<p><b>Требования к выходам:</b> Соответствие требованиям ФГОС ВО, компетенции, получаемые после изучения данной дисциплины: - способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1); - способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4)</p>

<p><b>Поставщики процесса:</b> Кафедра Гуманитарных наук и иностранных языков</p>	<p><b>Потребители процесса:</b> Студенты 2 курса очной формы обучения и их будущие работодатели</p>
<p><b>Управляющие воздействия:</b> - ФГОС ВО, - учебный план по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профиль – «Социальная психология» - рабочая программа по дисциплине - итоговая аттестация по дисциплине (зачет)</p>	<p><b>Основные ресурсы:</b> 4 ЗЕ (144 часа); аудиторная нагрузка: лк – 18 часов, пз – 18 часов; самостоятельная работа – 108 часов. Аудиторный фонд: аудитории института</p>
<p><b>Контролируемые параметры процесса:</b> - участие в аудиторной работе, - тестирование - зачет (6 семестр),</p>	<p><b>Методы измерения параметров процесса:</b> рейтинговая шкала 0-100 баллов, зачет</p>
<p><b>Показатели результативности:</b> выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета</p>	<p><b>Периодичность оценки:</b> Непрерывно, согласно графику проведения занятий и по завершению изучения дисциплины</p>

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРА

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Психофизиология стресса» входит в цикл Б1, вариативная часть.

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

<b>Принцип (особенность)</b>	<b>Содержание</b>
<b>Ядро дисциплины</b>	Стресс и проблема адаптации в обществе
<b>Основные понятия дисциплины (дидактические единицы)</b>	Симптомы стресса. Методы оценки уровня Стресса. Коррекция стрессовых состояний. Техники и приемы работы со стрессом.
<b>Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)</b>	Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную: «Организационная психология», «Консультативная психология», «Психодиагностика»
<b>Практическая направленность (практическая часть) дисциплины</b>	Практическая часть <i>дисциплины</i> содержит: практические занятия, направленные на определение назначения, взаимосвязи и основное содержание всех включенных в учебный план блоков (модулей, разделов ООП, дисциплин, практик и т.п., промежуточных аттестаций)
Учет индивидуальных особенностей обучающихся, реализация права выбора способа учения	Возможность работать в своем темпе; подбор индивидуальных заданий разного уровня сложности
Описание основных “точек” контроля	промежуточный контроль: устный опрос, тестирование, презентация техник; итоговый контроль (зачет)
<b>Дисциплина и современные информационные технологии</b>	Пакет офисных программ MS Office, электронные базы данных Интернета, средства мультимедиа для демонстрации материалов по предмету

## 3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И ОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Психофизиология стресса» представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины (цели дисциплины)

<i>После изучения дисциплины обучающийся будет:</i>					
№	Описание	Ссылка на компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		
<b>Знать</b>					
1	приемы и техники по работе со стрессом и эмоциональным выгоранием	ПК-1, ПК-4	- собеседование; - тестирование; - презентация техник		
2	методы диагностики стресса и эмоционального выгорания				
<b>Уметь</b>					
3	выбирать адекватным индивидуальным особенностям личности методы и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием	ПК-1, ПК-4			
4	выбирать и применять методы диагностики стресса и эмоционального выгорания				
<b>Владеть</b>					
5	навыками организации и проведения психологических мероприятий консультативного характера, направленных на работу со стрессом в рамках профилактики и коррекции негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц	ПК-1, ПК-4			

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Объем дисциплины и виды учебной работы  
(Выписка из рабочего учебного плана)

Форма контроля, семестр		Трудоемкость							Вид уч. занят.	Распределение по курсам и семестрам	
		в часах					СРС	Всего		3 курс	
		с преподавателями			Итого	6 сем.					
Эк з.	Зач.	Аудиторные занятия				Итого	СРС	Всего			
		ЛК	ПЗ	ЛБ							
-	1	18	18	-	36	108	144	4	ЛК	18	
									ПЗ	18	
									ЛБ	-	
									ИЗ	-	

### 4.2 Разделы дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.



Таблица 4.2 – Разделы дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				в ЗЕ	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточ- ной аттеста- ции (по семест- рам)
				трудоёмкость					
				в часах					
				Лекции	Лабораторные за- нятия	Практические за- нятия	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Стресс и проблема адаптации в обществе	6		2		2	18	0,6	собеседование; тестирование; презентация техник
2	Основные подходы к изучению стресса			4		4	18	0,7	собеседование; тестирование; презентация техник
3	Симптомы стресса			4		4	18	0,7	собеседование; тестирование; презентация техник
4	Методы оценки уровня стресса			2		2	18	0,6	собеседование; тестирование; презентация техник
5	Коррекция стрессовых состояний			2		2	18	0,6	собеседование; тестирование; презентация техник
6	Техники и приемы работы со стрессом			4		4	18	0,7	собеседование; тестирование; презентация техник
<b>Итоговый контроль -</b>								<b>зачет</b>	
<b>Всего</b>				18		18	108	4	144 часа

## 4.3 Содержание разделов учебной дисциплины по видам занятий

### 4.3.1 Лекционные занятия

Таблица 4.3 – Характеристика лекционных учебных занятий и самостоятельной работы

№ ра зд ел а	Наименование раздела дис- циплины, ис- пользуемые образователь- ные техноло- гии, интерак- тивные мето- ды)	Содержание раздела			
		№ темы	Наименование темы, дидактика	Объ- ем, час	Ссы- лки на це- ли (из табл . 3.1)
1	2	3	4	5	6
<b>Семестр 6</b>					
1	Стресс и про- блема adapta- ции в обществе	ЛК-1	Понятие «стресс», ее суть и особенности трактов- ки. Природа стресса. Физиологические механизмы стресса. Дистресс и эустресс. Особенности прояв- ления дистресса и эустресса.	2	1-5
	Самостоятель- ное изучение	СИ- 1	Подготовка эссе «Место стресса в жизни совре- менного человека»	18	
<i>Итого по разделу 1</i>				2/18	
2	Основные под- ходы к изуче- нию стресса	ЛК-2	Г. Селье как основоположник теории стресса. Осо- бенности теории Г. Селье. Краткий обзор эволю- ции взглядов на стресс: генетически- конституциональная теория стресса	4	1-5
		ЛК-3	Модель предрасположенности к стрессу; психоди- намическая модель; междисциплинарная модель, модель конфликтов; интегративная и когнитивные модели.	2	
	Самостоятель- ное изучение	СИ-2	Патогенез стресса. Стресс и адаптационные реак- ции организма. Стресс в социальном функциони- ровании личности	18	
<i>Итого по разделу 2</i>				4/18	
3	<b>Симптомы стресса</b>	ЛК-4	Понятие «симптом» в контексте анализа феномена стресса. Физиологические симптомы стресса; пове- денческие симптомы стресса; интеллектуальные симптомы стресса; эмоциональные симптомы стресса.	2	1-5
		ЛК-5	Острый, постоянный и хронический стресс. При- знаки общего и хронического стресса.	2	
	Самостоятель- ное изучение	СИ-3	Экологический подход к изучению стресса Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стрес- скак результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа ис- точ- ников стресса и его негативных последствий. «Ви-	18	

			таминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).		
<i>Итого по разделу 3</i>				4/18	
4	<b>Методы оценки уровня стресса</b>	ЛК-6	Понятие «профессиональный стресс» Виды профессионального стресса: информационный, коммуникативный, эмоциональный, стресс достижения, ошибки. Причины профессионального стресса. Пути превенции стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.	2	1-5
	Самостоятельное изучение	СИ-4	Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятиестратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типуосновной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.	18	
<i>Итого по разделу 4</i>				2-18	
5	<b>Коррекция стрессовых состояний</b>	ЛК-7	Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительнаяэкстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческихзадач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональнаянапряженность (по Н.И. Наенко).	2	1-5
	Самостоятельное изучение	СИ-5	Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.	18	
<i>Итого по разделу 5</i>				2/18	

6	<b>Техники и приемы работы со стрессом</b>	ЛК-8	Понятие психологической техники и приема. Пути формирования стрессоустойчивости	2	1-5
		ЛК-9	Релаксационные методы борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием. Когнитивные методы превенции эмоционального выгорания. Поведенческие методы	2	
	Самостоятельное изучение	СИ-6	Подготовка презентации техник и приемов по формированию стрессоустойчивости личности.	18	
<i>Итого по разделу 6</i>				4/18	
Итоговый контроль		<b>зачет</b>			
Итого по учебной дисциплине				<b>Σ18/108</b>	

### 4.3.2 Практические занятия

Таблица 4.4 – Характеристика практических учебных занятий

Ссылки на цели	№ ПЗ	Наименование темы практического занятия	Объем, час	Учебная деятельность студента
1	2	3	4	5
<b>Семестр 6</b>				
1-10	ПЗ-1	Стресс и проблема адаптации в обществе	2	Стресс как адаптивная реакция организма Концепция общества риска. Стратегии адаптации в современном обществе
1-10	ПЗ-2,3	Основные подходы к изучению стресса	2	Экологический подход к анализу стресса. Транзактный подход к анализу стресса.
			2	Регуляторный подход. Анализ конкретных ситуаций
1-10	ПЗ -4-5	<b>Симптомы стресса</b>	2	Поведенческие <b>симптомы стресса</b> . Интеллектуальные <b>симптомы стресса</b> .
			2	Эмоциональные <b>симптомы стресса</b>
1-10	ПЗ -6	<b>Методы оценки уровня стресса</b>	2	Особенности проявления профессиональных деформаций в различных профессиях. Психологические причины профессиональных деформаций. Пути предупреждения профессиональных деформаций
1-10	ПЗ -7	<b>Коррекция стрессовых состояний</b>	2	Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) –от диагностики кинтегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладнойреализации комплексной методологии стресс-менеджмента.
1-10	ПЗ -8-9	<b>Техники и приемы работы со стрессом</b>	2	Релаксационные техники борьбы со стрессом. Когнитивные техники борьбы со стрессом.
			2	Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники ивспомогательные средства. Программы обучения навыкам

				психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
<b>Итого по дисциплине</b>			$\Sigma 18$	

## 5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

Методы и формы активизации деятельности	Виды учебной деятельности		
	ЛК	ПЗ	СРС
Дискуссия	х		
IT-методы	х	х	х
Командная работа		х	х
Опережающая СРС			х
Индивидуальное обучение		х	
Проблемное обучение	х	х	
Обучение на основе опыта		х	

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы:

- теоретический материал дисциплины изучается на лекциях с использованием мультимедиа;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet – ресурсов, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала при выполнении лабораторных работ с использованием IT-технологий, выполнение проблемно-ориентированных, творческих заданий.

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с ФГОС ВО выпускник по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» после изучения данной дисциплины должен обладать следующими компетенциями (представлены в таблице 6.1). Содержание самостоятельной работы обучающихся представлено в таблице 6.2.

Таблица 6.1 – Компетентностные характеристики обучающегося по дисциплине «Психофизиология стресса»

Индекс*	Наименование компетенции*	Содержание компетенции*	Технологии формирования	Форма оценочного средства ***
ПК-1	профессиональные	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Лекции, самостоятельная работа, практическое занятие	Собеседование; тестирование; презентация техник
ПК-4	профессиональные	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Лекции, самостоятельная работа, практическое занятие	Собеседование; тестирование; презентация техник

Таблица 6.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Тема дисциплины курса (таблица 4.3)	Форма контроля
1.	Изучение учебно-методической и научно-методической литературы	1-6	Собеседование; тестирование; презентация техник
2.	Подготовка к зачету	1-6	зачет

На самостоятельную работу выделяется 108 час.

### 6.1 Для проверки знаний обучающихся предусматриваются следующие формы контроля:

К-1 Собеседование;

К-2 Тестирование

К-3 Презентация техник

К-4 Балльно-рейтинговая система - БРС

К-5 Зачет по дисциплине, включающий в себя весь лекционный курс.

Образец балльно-рейтингового листа приведен в ПРИЛОЖЕНИИ А (табл.

А.1)

**6.2 Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации студента** представлены в методических указаниях «Фонд оценочных материалов по дисциплине «Психофизиология стресса».

### 6.3 Вопросы к зачету:

1. Понятие «стресс», ее суть и особенности трактовки.
2. Физиологические механизмы стресса.
3. Дистресс и эустресс: понятие, особенности проявления.
4. Патогенез стресса.
5. Стресс и адаптационные реакции организма.
6. Стресс в социальном функционировании личности.
7. Особенности теории Г. Селье.
8. Экологический подход к анализу стресса.
9. Транзактный подход к анализу стресса.
10. Регуляторный подход к анализу стресса.
11. Физиологические симптомы стресса.
12. Поведенческие симптомы стресса. Интеллектуальные симптомы стресса.
13. Эмоциональные симптомы стресса.
14. Острый, постоянный и хронический стресс: определение, признаки.
15. Профессиональный стресс: понятие, виды.
16. Причины профессионального стресса.
17. Пути превенции стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
18. Стрессоустойчивость личности: понятие, компоненты.
19. Социально-психологические характеристики личности и стрессоустойчивость.
20. Пути формирования стрессоустойчивости.
21. Эмоциональное выгорание: понятие, фазы.
22. Особенности личности и эмоционального выгорание.
23. Пути предупреждения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога.
24. Адаптационные ресурсы личности.
25. Техники и приемы работы со стрессом.

### 6.4 Образец теста по дисциплине:

1. Понятие стресс введено в науку ученым:
  - a) Г. Селье;
  - b) Ж. Пиаже;
  - c) З. Фрейдом;
  - d) Л. Строссом.
2. Фактор, вызывающий состояние стресса – это ... .
3. Резко выраженная адаптивная реакция, дестабилизирующая организм - это:
  - a) дистресс;
  - b) эустресс
  - c) аутостресс
  - d) псистресс
4. Тип стресса, направленный на тренировку организма и увеличение резервов – это:
  - a) дистресс;

- b) эустресс
  - c) самотостресс
  - d) псистересс
5. Рождение ребенка в семье, которая долго ждала пополнения – это пример:
    - a) эустресса;
    - b) дистресса;
    - c) соматостресса
    - d) престресса.
  6. Понятие общий адаптационный синдром введено ученым:
    - a) Г. Селье;
    - b) Р. Лазарус
    - c) З. Фрейд
    - d) А. Маслоу
  7. Соответствие между моделью стресса и автором модели:
 

1. Психодинамическая	А) З. Фрейд
2. Когнитивная	Б) Р. Лазарус;
	В) А. Бандура;
	Г) Дж. Холмс
  8. Стресс в теории Г. Селье рассматривается как подготовка организма к борьбе или ... .
  9. Когнитивная модель рассматривает стресс как:
    - a) субъективную познавательную оценку;
    - b) запрограммированные биологический ответ;
    - c) генетическую предрасположенность к напряжению;
    - d) результат научения личности.
  10. Представитель когнитивной модели стресса:
    - a) Г. Селье;
    - b) Р. Лазарус
    - c) З. Фрейд
    - d) А. Маслоу
  11. Стремление личности к идеальному социальному функционированию – это:
    - a) перфекционизм;
    - b) решительность;
    - c) иллюзионизм;
    - d) демонстративность
  12. Физиологические симптомы стресса НЕ включают:
    - a) обезвоживание;
    - b) расстройство сна;
    - c) снижение аппетита
    - d) повышение давления
  13. Когнитивные симптомы стресса НЕ включают в себя:
    - a) травматизм;
    - b) ухудшение памяти;
    - c) неспособность сосредоточиться;
    - d) сложности в принятии решений.



14. Особенности характера, выступающие в качестве стресс факторов – это:
  - a) активность;
  - b) доброта;
  - c) мягкость
  - d) решительность.
15. Нарушение межличностных отношений - это стресс фактор ... деятельности.
16. Состояние субъекта труда, характеризующееся особой мобилизацией его ресурсов для преодоления трудностей в профессиональной деятельности – это стресс:
  - a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) физиологический
17. Реальная или предполагаемая опасность создает стресс:
  - a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) физиологический
18. Ситуация лимита времени и высокой ответственности создает стресс:
  - a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) информационный
19. Несоответствие уровня ожиданий реальным возможностям человека – это стресс.
  - a) достижения
  - b) коммуникативный
  - c) профессиональный
  - d) информационный
20. Ситуация крупного успеха может вызвать у личности состояние стресса:
  - a) достижения
  - b) успеха
  - c) выгорания
  - d) коммуникации
21. Специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми – это ... ..
22. Термин «эмоциональное выгорание» введен:
  - a) Фрейденом;
  - b) Фрейдом
  - c) Маслоу
  - d) Роджерсом
23. Эмоциональное выгорание возникает в ситуации интенсивного:
  - a) общения
  - b) мышления
  - c) движения

- d) слушания
24. Пятиступенчатая модель эмоционального выгорания разработана:
- a) Дж. Гринбергом
  - b) В.В. Бойко
  - c) Л.С. Выготским
  - d) Р. Лазарусом.
25. Последовательность стадий эмоционального выгорания (от первой до последней)
- a) «Медовый месяц»
  - b) «Недостаток топлива»
  - c) «Хронические симптомы»
  - d) «Кризис»
  - e) «Пробивание стены»
26. Способность человека успешно решать сложные задачи в напряженной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие – это качество:
- a) стрессоустойчивость
  - b) толерантность
  - c) эмпатийность
  - d) фрустрированность
27. Тип нервной системы относится к факторам стрессоустойчивости:
- a) психофизиологическому
  - b) эмоциональному
  - c) волевому
  - d) генетическому
28. Более адаптивные и лучше ориентируются в жизни:
- a) экстраверты
  - b) интроверты
  - c) амбиверты
  - d) интерналы
29. Низкий уровень гормона делает человека более устойчивым к стрессу – это гормон:
- a) кортизол
  - b) адреналин
  - c) норадреналин
  - d) вазопрессин
30. Низкая самооценка приводит к ... стрессоустойчивости.

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 7.1. Обеспечение образовательного процесса по образовательной программе 37.03.01 "Психология" профиль подготовки "Социальная психология" учебной и учебно-методической литературы

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Количество экземпляров одного обучающегося
1	2	3	4	5
Б1.В.ДВ.03.01	Психология стресса	<p><b>Основная литература:</b></p> <p>Б-1 Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление : учебное пособие/ Бодров В.А. — М.: Пер Сэ, 2012. — 528 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/7387">http://www.iprbookshop.ru/7387</a></p> <p>Б-2 Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Е.А. Сергиенко [и др.].— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15651">http://www.iprbookshop.ru/15651</a></p> <p><b>Дополнительная литература:</b></p> <p>Б-3 Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса : теория и практика/ Тарабрина Н.В.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15604">http://www.iprbookshop.ru/15604</a></p> <p>Б-4 Шабанова, Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19530">http://www.iprbookshop.ru/19530</a></p> <p><b>Учебно-методическая литература:</b></p> <p>М-1 Добрина, О.А. Методические указания для организации самостоятельной работы для обучающихся по дисциплине: «Психофизиология стресса» для направления подготовки: 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Социальная психология» очной формы обучения. / О.А. Добрина. – Новосибирск: НТИ (филиал) РГУ им. А.Н.Косыгина, 2020. – 15 с. URL: <a href="https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov">https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov</a></p> <p>М-2 Фонд оценочных материалов по учебной дисциплине «Психофизиология стресса» Направления подготовки: 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Социальная психология» очной формы обучения. / О.А. Добрина. – Новосибирск: НТИ (филиал) РГУ им. А.Н.Косыгина, 2020. –15 с. URL: <a href="https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov">https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov</a></p>	100%	100%

	<p><a href="https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov">https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov</a>  <b>Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы</b>          Электронный ресурс удаленного доступа <a href="http://new.znanium.com">http://new.znanium.com</a>          Библиотека PSYLIB. Самопознание и саморазвитие. Режим доступа: <a href="http://psylib.kiev.ua/">http://psylib.kiev.ua/</a></p>		
--	---	--	--

Зав. библиотекой

 / Н.И. Русских / 27.08.2020  
 (подпись) (дата)

## 8 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Информация о наличии специализированных аудиторий, лабораторий, технических средств обучения и т.д. представлена в виде таблицы (таблица 8.1).

**Таблица 8.1** Обеспечение образовательного процесса по программе оборудованными учебными кабинетами, объектами для проведения практических занятий



№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения лабораторных/практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Б1.В.ДВ.03.01	Психофизиология стресса	<p><b>501</b> ауд. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</p> <p>Аудиторная мебель – столы 21 шт., стулья 43 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом Вместимость не менее 40 человека.</p> <p>Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор).</p> <p><b>502</b> ауд. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</p> <p>Аудиторная мебель – Аудиторная мебель – компьютерные столы 10 шт., стулья 10 шт., компьютер в комплекте - 10 шт. с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет; стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом; персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор).</p>	Новосибирск, Красный проспект, 35 НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина

## 9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(6 семестр)

№ не де ли	Лек- ции	Практ . за- нятия	Используемые учебно- методические материалы	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	ЛК-1		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-1	
		ПЗ-1	Б-1 – Б-4, М-1		Устное собеседование
2	ЛК-2		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-2	
		ПЗ-2	Б-1 – Б-4, М-1		Устное собеседование
3	ЛК-3		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-3	
		ПЗ-3	Б-1 – Б-4, М-1		Устное собеседование
4	ЛК-4		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-4	
		ПЗ-4	Б-1 – Б-4, М-1		Устное собеседование
5	ЛК-5		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-5	
		ПЗ-5	Б-1 – Б-4, М-1		Устное Собеседование Тестирование
6	ЛК-6		Б-1 – Б-4, М-1	СИ-6	
		ПЗ-6	Б-1 – Б-4, М-1		Презентация техник

**10 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С  
ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ НА 2020/2021  
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную	Кафедра	Предложения об изменениях в рабочей программе и подпись зав. кафедрой	Решение, принятое кафедрой, разрабатывающей программу и подпись зав. кафедрой
<p align="center">Организационная психология Консультативная психология Психодиагностика</p>	<p align="center">ГНиИЯ</p>		

Декан факультета ФТиД  /Арчинова Е.В./   
личная подпись расшифровка подписи дата





## Приложение А

Таблица А.1 Оценка знаний студентов по балльно-рейтинговой системе по дисциплине «Психофизиология стресса»,  
направление 37.03.01 «Психология» (курс 3, семестр 6)

Вид контроля	Баллы	ДМ 1-3						ДМ 4-6						Всего							
		ТР (неделя)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	
Рубежный рейтинг	0-2																				
Посещаемость лк	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Самостоятельная работа	5	*																			
Посещаемость пз	0,9				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Конспекты лекций	3							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ритmicность (пз)	0,6				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Оформление отчета по пз	2				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Защита пз	5				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Рейтинг по дисциплине (промежуточный)																					
Зачет																					
Рейтинг по дисциплине																					

Примечание: ДМ-дисциплинарный модуль; ТР-текущий рейтинг

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой ГНиИЯ: \_\_\_\_\_