

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

08 2021 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 з.е	Зачет 6 семестр
Практические занятия:	18 час. /0,5 з.е	
Самостоятельная работа:	32 час. / 0,9 з.е	
ВСЕГО	144 час. / 4 з.е	
В т.ч. контактная работа:	112 час./3,1 з.е	

Новосибирск 2021

Рецензия
на рабочую программу дисциплины Психофизиология стресса
основной профессиональной 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 – часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору

Разработчиком рабочей программы дисциплины (РПД) «Психофизиология стресса» является канд. социол. наук, доцент 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 соотносены с общими целями основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), в том числе - имеют междисциплинарный характер, - связаны с задачами воспитания.	Да Да Да
3	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами рабочего учебного плана по ОПОП	Да
4	Прописан вклад дисциплины при формировании компетенций (УК-9, ПК-3, ПК-12): - по ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология, профиль «Социальная психология» - по ОПОП	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.	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

РПД «*Психофизиология стресса*» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной 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, доцент 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), реализуемой в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.07.2020, № 839.
2. Базового учебного плана. Направление 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». - Набор 2021, (квалификация - бакалавр). – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) Российского государственного университета им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство) Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина 27.05.2021, протокол № 9.

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. Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

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
2	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРА	6
3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	14
6	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
7	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
8	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
9	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ	23
10	ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ	24
11	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	25
	ПРИЛОЖЕНИЯ	26

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>Определение процесса: 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>Цель процесса: Выполнение требований ФГОС ВО и формирование представлений об особенностях психологии стресса, готовность применять данные знания в реальных ситуациях</p>
<p>Владелец процесса: Кафедра Гуманитарных наук и иностранных языков</p>	<p>Ответственный руководитель процесса: доц., канд. социол. наук О.А. Добрина</p>
<p>Входы процесса: Знания, полученные обучающимися при изучении дисциплин «Социальная психология», «Общая психология», «Психология личности»</p>	<p>Выходы процесса: В результате изучения дисциплины студент должен знать: приемы и техники по работе со стрессом и эмоциональным выгоранием; методы диагностики стресса и эмоционального выгорания. уметь: выбирать адекватным индивидуальным особенностям личности методы и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием; выбирать и применять методы диагностики стресса и эмоционального выгорания; владеть: 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>Требования к входам процесса: 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>Требования к выходам: Соответствие требованиям ФГОС ВО, компетенции, получаемые после изучения данной дисциплины: - способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (УК-9); - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); - способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12)</p>

<p>Поставщики процесса: Кафедра Гуманитарных наук и иностранных языков</p>	<p>Потребители процесса: Студенты 2 курса очной формы обучения и их будущие работодатели</p>
<p>Управляющие воздействия: - ФГОС ВО, - учебный план по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профиль – «Социальная психология» - рабочая программа по дисциплине</p>	<p>Основные ресурсы: 4 ЗЕ (144 часа); аудиторная нагрузка: лк – 18 час., пз – 18 час.; самостоятельная работа – 32 час. Аудиторный фонд: аудитории института</p>
<p>Контролируемые параметры процесса: - участие в аудиторной работе, - тестирование - зачет (6 семестр),</p>	<p>Методы измерения параметров процесса: рейтинговая шкала 0-100 баллов, зачет</p>
<p>Показатели результативности: выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета</p>	<p>Периодичность оценки: Непрерывно, согласно графику проведения занятий и по завершению изучения дисциплины</p>

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРА

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Психофизиология стресса» входит в Блок 1 – часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору.

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

Принцип (особенность)	Содержание
Ядро дисциплины	Стресс и проблема адаптации в обществе
Основные понятия дисциплины (дидактические единицы)	Симптомы стресса. Методы оценки уровня Стресса. Коррекция стрессовых состояний. Техники и приемы работы со стрессом.
Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)	Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную: «Организационная психология», «Консультативная психология», «Психодиагностика»
Практическая направленность (практическая часть) дисциплины	Практическая часть <i>дисциплины</i> содержит: практические занятия, направленные на определение назначения, взаимосвязи и основное содержание всех включенных в учебный план блоков (модулей, разделов ОПОП, 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)
Дисциплина и современные информационные технологии	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)

После изучения дисциплины обучающийся будет:				Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
Инклюзивная компетентность	УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИД-1 ук-9 <i>знать</i> : принципы организации инклюзивного образования, модели инклюзивного взаимодействия; этические и социальные нормы общения с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. ИД-1 ук-9 <i>уметь</i> : планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. ИД-1 ук-9 <i>владеть</i> : навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	собеседование; тестирование; презентация техник
Практическая	ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<i>ИД-1</i> ПК-3 <i>знать</i> : принципы составления и структуру программ мониторинга; принципы составления и структуру психологической помощи. <i>ИД-2</i> ПК-3 <i>уметь</i> : обоснованно выбирать цели, задачи и приоритеты программ мониторинга; обоснованно выбирать цели, задачи и приоритеты психологической помощи. <i>ИД-3</i> ПК-3 <i>владеть</i> : навыками составления программ мониторинга; навыками составления программ психологической помощи.	
Педагогическая	ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической	<i>ИД-1</i> ПК-12 <i>знать</i> : особенности просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества. <i>ИД-2</i> ПК-12 <i>уметь</i> : выбирать цели и задачи просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической	

		<p>ской культуры общества</p>	<p>гической культуры общества. <i>ИД-3 пк-12 владеть</i>: навыками просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества</p>
--	--	-------------------------------	--

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									в ЗЕ	3 курс	
		с преподавателями				СР	кон тр оль	Все-го	6 семестр				
Экз.	Зач.	Аудиторные занятия			В т.ч. кон-такт-ная				ЛК	ПЗ	ЛБ	ЛК	ПЗ
		ЛК	ПЗ	ЛБ									
-	6	18	18	-	112	32	-	144	4	ЛК	18		
										ПЗ	18		
										ЛБ	-		

4.2 Разделы дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единицы**, 144 часа.

Таблица 4.2 – Разделы дисциплины

№ пп	Раздел дисциплины	Семестр	Вид учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся трудоемкость						Формы текущего контроля успеваемости
			ЛК	ЛБ	ПЗ	кон-такт-ная работа	СР	В зе	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Стресс и проблема адаптации в обществе	6	2		2	18,5	5		собеседование; тестирование; презентация техник
2	Основные подходы к изучению стресса	6	4		4	18,5	5		
3	Симптомы стресса	6	4		4	18,5	7		
4	Методы оценки уровня стресса	6	2		2	18,5	5		
5	Коррекция стрессовых состояний	6	2		2	18,5	5		
6	Техники и приемы работы со стрессом	6	4		4	19,5	5		
Итоговый контроль – зачет									
Всего			18	-	18	112	32	4	144 час.

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 дисци- плины, исполь- зуемые образо- вательные тех- нологии, инте- рактивные ме- тоды)	Содержание раздела			
		№ темы	Наименование темы, дидактика	Объ ем, час	Ссы лки на ком пе- тен- ции
1	2	3	4	5	6
Семестр 6					
1	Стресс и про- блема adapta- ции в обществе	ЛК-1	Понятие «стресс», ее суть и особенности трактовки. Природа стресса. Физиологические механизмы стресса. Дистресс и эустресс. Особенности проявления дистресса и эустресса.	2	УК-9 ПК-3 ПК-12
		СИ- 1	Подготовка эссе «Место стресса в жизни современного человека»	5	
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	3,6	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
		Итого		12,6	
<i>Итого по разделу 1</i>				2/5/12,6	
2	Основные под- ходы к изуче- нию стресса	ЛК-2	Г. Селье как основоположник теории стресса. Особенности теории Г. Селье. Краткий обзор эволюции взглядов на стресс: генетически-конституциональная теория стресса	2	УК-9 ПК-3 ПК-12
		ЛК-3	Модель предрасположенности к стрессу; психодинамическая модель; междисциплинарная модель, модель конфликтов; интегративная и когнитивные модели.	2	
	Самостоятель- ное изучение	СИ-2	Патогенез стресса. Стресс и адаптационные реакции организма. Стресс в социальном функционировании личности	5	
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	3,6	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
Итого		12,6			
<i>Итого по разделу 2</i>				4/5/12,6	
3	Симптомы стресса	ЛК-4	Понятие «симптом» в контексте анализа феномена стресса. Физиологические симптомы стресса; поведенческие симптомы стресса; интеллектуальные симптомы стресса; эмоциональные симптомы	2	УК-9 ПК-3 ПК-12

			стресса.		
		ЛК-5	Острый, постоянный и хронический стресс. Признаки общего и хронического стресса.	2	
	Самостоятельное изучение	СИ-3	Экологический подход к изучению стресса Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).	7	
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	3,6	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
		Итого		12,6	
<i>Итого по разделу 3</i>				4/7/12,6	
4	Методы оценки уровня стресса	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	УК-9 ПК-3 ПК-12
		Самостоятельное изучение	СИ-4	Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.	
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	3,6	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
		Итого		12,6	
<i>Итого по разделу 4</i>				2-5/12,6	
5	Коррекция стрессовых состояний	ЛК-7	Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).	2	УК-9 ПК-3 ПК-12
		Самостоятельное	СИ-5	Синдромы состояний эмоциональной напряженно-	

	ное изучение		сти: 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.		
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	3,6	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
		Итого		12,6	
<i>Итого по разделу 5</i>				2/5/12,6	
6	Техники и приемы работы со стрессом	ЛК-8	Понятие психологической техники и приема. Пути формирования стрессоустойчивости	2	УК-9 ПК-3 ПК-12
		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.	5	
	Контактная работа	СРП	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	-	
		КАт	Контроль за текущей аттестацией	4	
		КСР	Контроль самостоятельной работы студентов	9	
		Итого		13	
<i>Итого по разделу 6</i>				4/5/13	
Итоговый контроль		зачет			
Итого по учебной дисциплине				18/32/76	

4.3.2 Практические занятия

Таблица 4.4 – Характеристика практических учебных занятий

Ссылки на компетенции	№ ПЗ	Наименование темы практического занятия	Объем, час	Учебная деятельность студента
1	2	3	4	5
Семестр 6				
УК-9 ПК-3 ПК-12	ПЗ-1	Стресс и проблема адаптации в обществе	2	Стресс как адаптивная реакция организма Концепция общества риска. Стратегии адаптации в современном обществе
	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
	ПЗ -4-5	Симптомы стресса	2	Поведенческие симптомы стресса . Интеллектуальные симптомы стресса .
			2	Эмоциональные симптомы стресса
	ПЗ -6	Методы оценки уровня стресса	2	Особенности проявления профессиональных деформаций в различных профессиях. Психологические причины профессиональных деформаций. Пути предупреждения профессиональных деформаций
	ПЗ -7	Коррекция стрессовых состояний	2	Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) –от диагностики интегральной 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.
	ПЗ -8-9	Техники и приемы работы со стрессом	2	Релаксационные техники борьбы со стрессом. Когнитивные техники борьбы со стрессом.
			2	Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции,примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использованияметодов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповыхтренингов управления стрессом.
	Итого по дисциплине			Σ18

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 ***
УК-9	универсальные	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Лекции, самостоятельная работа, практическое занятие	Собеседование; тестирование; презентация техник

ПК-3	профессиональные	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Лекции, самостоятельная работа, практическое занятие	Собеседование; тестирование; презентация техник
ПК-12	профессиональные	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	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 32 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 выгорания.
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) псистересс
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 обобщенный 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 литературой

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Количество во экземпляров на одного обучающегося
1	2	3	4	5
51.В.ДВ.03.01	<p>Психофизиология стресса</p> <p>Основная литература: Б-1 Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление: учебное пособие / В.А. Бодров. — Москва: Пер Сэ, 2012. — 528 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/7387 Б-2 Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Е.А. Сергиенко [и др.]. — Москва: Когито-Центр : Институт психологии РАН, 2011. — 512 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/15651</p> <p>Дополнительная литература: Б-3 Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н.В. Тарабрина. — Москва: Когито-Центр: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/15604 Б-4 Шабанова, Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс - толерантности: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/19530 Б-5 Марютина, Т. М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая : учебник / Т. М. Марютина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 436 с. - URL: https://znanium.com/read?id=388003 Б-6 Кривошеков, С. Г. Психофизиология: учебное пособие / С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 249 с. - URL: https://znanium.com/read?id=393088 Б-7 Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; научный редактор Л. А. Максимова. — Екатеринбург: УГПУ, 2018.- URL: https://core.ac.uk/download/pdf/196277133.pdf Б-12 Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. —</p>	100%	100%	

124 с. – URL: http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/%D0.pdf
Б-12 Яковлев, Е.В. Психология стресса: учебное пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневашев
— Санкт-Петербург: Издательство Университета при МПА ЕвразЭС, 2020.- 94 с.- URL:
<https://www.mier.edu.ru/upload/science/izdaniya-universiteta-pri-mpa-evrazes/Yakovlev-Psychology-of-stress-2020.pdf>

Учебно-методическая литература:

М-1 Добраина, 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. Добраина. – Новосибирск: НТИ (филиал) РГУ им. А.Н.Косыгина, 2021. – 17 с. - URL: https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov

М-2 Фонд оценочных материалов по учебной дисциплине «Психофизиология стресса» Направления подготовки: 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Социальная психология» очной формы обучения / составитель О.А. Добраина. – Новосибирск: НТИ (филиал) РГУ им. А.Н.Косыгина, 2021. –15 с.- URL: https://is.ntirgu.ru/is_nti/index.php/prosmotr-materialov

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы

Электронный ресурс удаленного доступа <http://new.znanium.com>

Библиотека PSYLIB. Самопознание и саморазвитие. Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua/>

Зав. библиотекой



/ Н.И. Русских 13.01.2022

(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>501 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. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор).</p> <p>502 ауд. Учебно-научная лаборатория психологии и менеджмента.</p> <p>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

8.2 Программное обеспечение

Microsoft Windows ®



Microsoft Office

9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(6 семестр)

№ недели	Лекции	Практ. занятия	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 2021/2022 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./ 30.08.2021
личная подпись расшифровка подписи дата

11. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психофизиология стресса» НА 2022/2023 УЧ.ГОД

1. С учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы в рабочую программу вносятся следующие изменения:

Пункт 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА»

Таблица 7.1 Обеспечение образовательного процесса по образовательной программе 37.03.01 Психология (квалификация «бакалавр») учебной и учебно-методической литературой

Б-5 Марютина, Т. М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая : учебник / Т. М. Марютина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 436 с. - URL: <https://znanium.com/read?id=388003>

Б-6 Кривошеков, С. Г. Психофизиология: учебное пособие / С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 249 с. - URL: <https://znanium.com/read?id=393088>

Б-7 Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; научный редактор Л. А. Максимова.— Екатеринбург: УГПУ, 2018.- URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196277133.pdf>

Б-12 Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с. – URL: http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/%D0.pdf

Б-12 Яковлев, Е.В. Психология стресса: учебное пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневнышев — Санкт-Петербург: Издательство Университета при МПА ЕвразЭС, 2020.- 94 с.- URL: <https://www.miep.edu.ru/upload/science/izdaniya-universiteta-pri-mpa-evrazes/Yakovlev-Psychology-of-stress-2020.pdf>

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры Гуманитарных наук и иностранных языков. Протокол № 1 от 30.08.2022

Зав. кафедрой _____ Г.Г. Печурина

Зав. библиотекой _____ Н.И. Русских

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			Итого
		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 лек	1,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Самостоятельная работа	5	*									*	*	*	*	*	*	*	*		
Посещаемость пз	0,9				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Конспекты лекций	3							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Ритмичность (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																				
Зачет																				
Рейтинг по дисциплине																				
Итого																				

Преподаватель:

(подпись)

(ФИО)

Зав. кафедрой ГНИИЯ:

(подпись)

(ФИО)