Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.08.2022 16:18:13
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 4
к основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки/специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), Направленность подготовки: 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента)
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Утверждено на заседании ученого совета
протокол № 6 от «28» мая 2021 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«17» мая 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# Б1.В.07 МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

(наименование дисциплины (модуля))

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки (специальность)** | 33.05.01 Фармация |
| **Уровень подготовки** | специалитет |
| **Направленность подготовки** | 02 Здравоохранение |
| **Сфера профессиональной деятельности** | (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) |
| **Форма обучения** | очная (очная, очно-заочная) |
| **Срок освоения ООП** | 5 лет (нормативный срок обучения) |
| **Кафедра** | Общепсихологических дисциплин |

Владивосток, 2021

При разработке рабочей программы дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «27» марта 2018 г., № 219.

2) Учебный план по направлению подготовки/специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), направленности 02 Здравоохранение в сфере профессиональной деятельности обращения лекарственных средств и других товаров утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021 г., Протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** одобрена на заседании кафедры Общепсихологических дисциплин
от «14» апреля 2021 г. Протокол № 11.

Заведующий кафедрой _____ Кадыров Р.В.
*(подпись)* *(Ф.И.О.)*

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** одобрена УМС по специальности 33.05.01 Фармация от «28» апреля 2021 г. Протокол № 4.

Председатель УМС _____ Цветкова М.М.
*(подпись)* *(Ф.И.О.)*

**Разработчики:**
Преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин _____ Гайдай А.С.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

***Цель*** освоения дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** состоит в формировании представлений о стрессе и его влиянии на поведение человека в обыденной жизни и сложных и экстремальных ситуациях, а также формирование навыков поддержания стрессоустойчивости.

При этом ***задачами*** дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости:**

1. Сформировать представление о стрессе и стрессогенных факторах;
2. Сформировать представление о характере и механизмах влияния стресса на поведение и сознание человека в условиях повседневной жизни и в сложных и экстремальных ситуациях;
3. Обучить навыкам снижения психоэмоциональной напряженности и поддержания стрессоустойчивости;
4. Обучить навыкам и технологиям эмоциональной регуляции и формирования/поддержания стрессоустойчивости.

**2.2. Место дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости в структуре** основной образовательной программы высшего образования специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), направленности 02 Здравоохранение (в сфере профессиональной деятельности обращения лекарственных средств и других товаров)

2.2.1. Дисциплина **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана

2.2.2. Для изучения дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** необходимы знания, умения и навыки, формируемые на базе общего среднего образования.

**2.3. Требования к результатам освоения дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника | Индикаторы достижения общепрофессиональной компетенции |
|---|---|---|
| Коммуникация | УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия | ИДК.УК-$4_2$- соблюдает нормы публичной речи, доступно излагает информацию в устной и письменной речи, грамотно ведет дискуссию |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе, здоровьесбережение) | УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты Собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | ИДК.УК-$6_1$- самостоятельно оценивает собственные личностные и профессиональные ресурсы |

**2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника**

2.4.1. При реализации дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** в структуре основной образовательной программы высшего образования специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), направленности 02 Здравоохранение (в сфере профессиональной деятельности обращения лекарственных средств и других товаров) выпускники готовятся к профессиональной деятельности, направленной на квалифицированную фармацевтическую помощь населению, пациентам медицинских организаций, работу, услуги по доведению лекарственных препаратов, медицинских изделий, других товаров, разрешенных к отпуску в аптечных организациях, до конечного потребителя.

2.4.2 Задачи профессиональной деятельности выпускников

- экспертно-аналитический

2.4.3. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** компетенций:

1. Фармацевтическая
2. Медицинская
3. Научно-исследовательская
4. Организационно-управленческая

## 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**3.1. Объем дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости и виды учебной работы**

| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | **Семестры** |
|---|---|---|---|
| | | | **№ 6** |
| | | | **часов** |
| 1 | | 2 | 3 |
| **Аудиторные занятия (всего)**, в том числе: | | 48 | 48 |
| Лекции (Л) | | 16 | 16 |
| Практические занятия (ПЗ) | | 32 | 32 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (СР)**, в том числе: | | 24 | 24 |
| *Подготовка к занятиям (ПЗ)* | | 12 | 12 |
| *Подготовка к текущему контролю (ПТК)* | | 8 | 8 |
| *Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)* | | 4 | 4 |
| **Вид промежуточной аттестации** | зачет (З) | 0 | 0 |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | час. | 72 | 72 |
| | ЗЕТ | 2 | 2 |

3.2.1 Разделы дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

| **№** | **№ компетенции** | **Наименование раздела дисциплины (модуля)** | **Темы разделов** |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | УК-4<br>УК-6 | Общее представление о стрессе | Понятие стресса<br>Формы проявления стресса |
| | УК-4<br>УК-6 | Динамика стрессовых состояний | Причины возникновения стрессов<br>Динамика стрессовых состояний |
| | УК-4<br>УК-6 | Саморегуляция и оптимизация уровня стресса | Особенность профессиональных стрессов<br>Методы оптимизации уровня стрессов<br>Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях |

3.2.2. Разделы дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости,** виды учебной деятельности и формы контроля

| № | № семестра | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | СРС | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 5 | Общее представление о стрессе | 4 | 0 | 8 | 8 | 20 | Работа в Малых группах, Групповое обсуждение |
| 2 | 5 | Динамика стрессовых состояний | 6 | 0 | 12 | 8 | 26 | Работа в Малых группах, Ролевая игра |
| 3 | 5 | Саморегуляция и оптимизация уровня стресса | 6 | | 12 | 8 | 26 | Работа в Малых группах, Групповое обсуждение, Тест |
| | | ИТОГО: | 16 | 0 | 32 | 24 | 72 | |

**3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

| п/№ | Название тем лекций учебной дисциплины (модуля) | Часы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| **№5 семестра** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **I. Общее представление о стрессе** | | |
| 1. | Понятие стресса | 2 |
| 2. | Формы проявления стресса | 2 |
| **II. Динамика стрессовых состояний** | | |
| 3. | Динамика стрессовых состояний 1 | 2 |
| 4. | Динамика стрессовых состояний 2 | 2 |
| 5. | Причины возникновения психологического стресса | 2 |
| **III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса** | | |
| 6. | Особенность профессиональных стрессов | 2 |
| 7. | Методы оптимизации уровня стрессов | 2 |
| 8. | Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях | 2 |
| **Итого часов в семестре** | | **16** |
| **Всего часов** | | **16 в том числе дистанционно** |

**3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

| **п/№** | **Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)** | **Часы** |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| **№5 семестра** | | |
| **I. Общее представление о стрессе** | | |
| 1. | Самоанализ подверженности стрессам | 4 |
| 2. | Осознание наличия стресса | 4 |
| **II. Динамика стрессовых состояний** | | |
| 3. | Развитие коммуникативных навыков | 4 |
| 4. | Копинг-стратегии | 4 |
| 5. | Выявление индивидуальной подверженности различным видам стресса | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| **III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса** | | |
| 6. | Основы саморегуляции | 4 |
| 7. | Техники релаксации | 4 |
| 8. | Способы коррекции эмоционального состояния | 4 |
| **Итого часов в семестре** | | **32** |
| **Всего часов** | | **32 в том числе дистанционно** |

3.2.5. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом

## 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СР

| **№ п/п** | **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** | **Виды СРС** | **Всего часов** |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| **№ 5 семестра** | | | |
| **I. Общее представление о стрессе** | | | |
| 1. | Понятие стресса | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 4 |
| 2. | Формы проявления стресса | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 2 |
| **II. Динамика стрессовых состояний** | | | |
| 3. | Динамика стрессовых состояний 1 | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 4 |
| 4. | Динамика стрессовых состояний 2 | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 2 |
| 5. | Причины возникновения психологического стресса | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 2 |
| **III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса** | | | |
| 6. | Особенность профессиональных стрессов | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Методы оптимизации уровня стрессов | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 2 |
| 8. | Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях | подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю | 4 |
| **Итого часов в семестре** | | | **24** |
| **Всего часов** | | | **24 в том числе дистанционно** |

3.3.2. Примерный список тем рефератов, презентаций, проектов.
Не предусмотрено

3.3.3. Контрольные вопросы к зачету **Приложение 1**

### 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

| № п/п | № семестра | Виды контроля | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Оценочные средства | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Форма | Кол-во вопросов в задании | Кол-во независимых вариантов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | 5 | **ТК** | Все разделы (модули) | Тест | 20 | 3 |
| 2. | 4 | **ПА** | Все разделы (модули) | Вопросы к зачету | 40 | По кол-ву студентов |

3.4.2.Примеры оценочных средств:

| | |
|---|---|
| для текущего контроля (ТК) | Тест |
| для промежуточной аттестации (ПА) | Вопросы к зачету (Приложение 1) |

## 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости

3.5.1. Основная литература

| п/№ | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | в биб-лиотеке | на кафедре |
| 1. | Психологические аспекты стресса : учебное пособие | Зинченко, Е.В. | Издательство Южного федерального университета, 2017. | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335 ( | |
| 2. | Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебнометодическое пособие | О. Щербинина, Т.А. Болдырева | Оренбург : ОГУ, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485377 | |

3.5.2. Дополнительная литература

| п/№ | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| 1. | Основы психической саморегуляции : учебное пособие | Останкина, Е. | Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835 | |
| 2. | Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические | Волкова, Т.Г. | Москва : Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240 | |

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Медицинская литература http://www.medbook.net.ru/

**Ресурсы БИЦ**

1.«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/
2. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

**Ресурсы открытого доступа**

1. Cyberleninka https://cyberleninka.ru/
2. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссер

**3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Microsoft Windows 7
7. Microsoft Office Pro Plus 2013
8. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

**3.8. Образовательные технологии**

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** до 10% интерактивных занятий от объема контактной работы.

**3.9. Разделы дисциплины Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

| № | Наименование последующих дисциплин | Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Фармацевтическое консультирование | + | + | + |

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости:**

Реализация дисциплины **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости** осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (48 час.), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (24 час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по дисциплине **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать современные научные разработки по данной теме и освоить практические умения применения методов формирования стрессоустойчивости в деятельности фармацевта.

Практические занятия проводятся в соответствии с требованиями ФГОС ВО в виде совокупности активных и интерактивных методов обучения: работа в малых группах, ролевая игра, групповое обсуждение.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах, ролевая игра. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 62 % от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к текущему и промежуточному по основным темам дисциплины методы формирования стрессоустойчивости.

Работа с информационными источниками и учебной литературой рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине методы формирования стрессоустойчивости и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов специальности «Фармация» и методические указания для преподавателей специальности «Фармация» с использованием интерактивных методов обучения.

При освоении учебной дисциплины обучающиеся самостоятельно проводят анализ учебной литературы и готовятся к тестам.

Выполнение вышеперечисленных работ способствует формированию практических профессиональных навыков (умений) и профессионального становления студента – специалистом, фармацевтом.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций проекта профессионального стандарта «Организация и ведение фармацевтической деятельности в сфере обращения лекарственных средств».

Текущий контроль осуществляется в рамках письменных заданий, осуществляемых на практических занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестирования.

Вопросы по учебной дисциплине включены в Государственную итоговую аттестацию выпускников.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид воспитательной работы | Формы и направления воспитательной работы | Критерии оценки |
|---|---|---|
| **Помощь в развитии** | **Открытые:** Культурно-массовые и досуговые мероприятия с участием студентов и | Наличие у обучающегося |

| | | |
|---|---|---|
| **личности:**<br>Духовно-нравственное и культурно-творческое воспитание<br>Профессионально-личностное воспитание<br>Научно-образовательное воспитание | преподавателей (День первокурсника, Новый год и др.)<br>Мероприятия по профилактике правонарушений и девиантного поведения обучающихся<br>Экскурсии в музеи, знакомство с историко-культурным и этническим наследием края, посещение театральных спектаклей, концертов<br>Библиотека кафедры общепсихологических дисциплин, организованная по принципу букроссинга<br>Дискуссионный клуб, Клуб практической психологии<br>Участие в региональных и городских волонтерских акциях<br>Участие в волонтерском студенческом психологическом отряде «Аргус» и Всероссийском общественном движении «Волонтеры-медики»<br>Участие в работе студенческого центра психологической помощи «Асимптота»<br>«Декада толерантности», посвященная Международному дню толерантности<br>Научно-просветительские мероприятия, посвященные памятным датам психологии<br><br>Мероприятия по профориентации, обучающихся 10-11 классов<br><br>Обучение волонтеров-психологов навыкам оказания психологической поддержки в чрезвычайных и экстремальных ситуациях<br><br>Участие в мотивационных тренингах с иностранными студентами, обучающимися в ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России<br><br>Индивидуальная воспитательная работа со студентами, выполняющими курсовые и выпускные квалификационные работы<br><br>Участие во всероссийских, региональных и городских конкурсах, олимпиадах, конгрессах, симпозиумах, научно-практических конференциях и конкурсах молодых ученых. | нравственных качеств, толерантности к восприятию других культур независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности и мировоззрения<br>Наличие мотивации на освоение образовательной программы и самостоятельной работы, нацеленности на интеллектуальное развитие и профессиональное становление, жизненное самоопределение<br>Наличие мотивации к научно-исследовательской работе |
| | **Скрытые:**<br>Развитие ценностно-смысловой сферы и духовной культуры; развитие творческих способностей обучающихся, повышение их интеллектуального уровня, формирование гармонично развитой личности<br>Профессиональное воспитание, осознание обучающимися профессиональной | |

| | | |
|---|---|---|
| | идентичности (осознание своей принадлежности к определённой профессии и профессиональному сообществу), социально-профессиональная ответственность, усвоение профессионально-этических норм<br>Формирование исследовательского и критического мышления, мотивации к непрерывному образованию, самообразованию научно-исследовательской деятельности | |
| **Гражданские ценности:** Гражданско-правовое и патриотическое воспитание | **Открытые:**<br>Помощь в сопровождении Народного шествия «Бессмертный полк» и праздничных мероприятий, приуроченных к Дню Победы<br><br>Воспитательное мероприятие «Психологи в годы Великой Отечественной войны»<br><br>Участие в благотворительных акциях по оказанию помощи малоимущим, нуждающимся, детским домам, реабилитационным центрам и другим учреждениям социальной направленности.<br><br>Благотворительная акция «Студенты – ветеранам» для пожилых людей Дома – интерната ветеранов войны и труда.<br><br>Участие в мероприятиях вуза, трудовых субботниках и десантах, волонтерских акциях, Днях донора<br>Лекции для студентов о проблемах предотвращения экстремизма в обществе<br>Участие в мероприятиях, способствующих воспитанию гражданско-патриотической и правовой культуры: конференциях, круглых столах, конкурсах, семинарах<br>**Скрытые:** развитие у обучающихся общегражданских ценностных ориентаций и правовой культуры через включение в общественно-гражданскую деятельность<br>Развитие чувства патриотизма, готовности служить Отечеству<br>Развитие социально значимых качеств личности и самостоятельного опыта общественной деятельности | Наличие у обучающегося: лидерских и социально - значимых качеств, социальной ответственности и дисциплинированности<br>Развитие самостоятельного опыта общественной деятельности<br>Наличие у обучающегося личностных качеств, способствующих творческой активности, общекультурному росту и социальной ответственности |
| **Социальные ценности:** Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры | **Открытые:**<br>Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, сдача норм ГТО; участие в экологических акциях и субботниках.<br>Участие в мероприятиях экологической и спортивной направленности, проведение волонтерских акций | Наличие у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, |

| | | |
|---|---|---|
| | Участие во Всероссийской акции, приуроченной к Всемирному дню психического здоровья, семинар «Профилактика домашнего насилия», посвященный Международному дню борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин<br>Участие в Круглых столах, посвященных вопросам сохранения здоровья и здоровьесберегающим технологиям | стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, качеств психологически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности. |
| | **Скрытые:** Формирование культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья<br>Развитие экологического сознания и устойчивого экологического поведения | |

## 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения

промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи** |
|---|---|---|
| С | 33.05.01 | Фармация |
| К | УК-4 | Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия |
| К | УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты Собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни |
| Ф | А/04.7 | Информирование населения и медицинских работников о лекарственных препаратах и других товарах аптечного ассортимента |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Т | | 1. Исследование психических состояний: исторический экскурс.<br>2. Основные подходы к определению психического состояния.<br>3. Категориальные признаки психического состояния.<br>4. Место стрессовых состояний в систематике состояний сознания<br>5. Характеристика измененных состояний сознания.<br>6. Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.<br>7. Триада признаков» стресса по Г. Селъе, физиологические механизмы возникновения.<br>8. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.<br>9. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.<br>10.Основные принципы классической теории Г. Селье.<br>11.Современные подходы к изучению стресса.<br>12.Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.<br>13.Стресс как общий адаптационный синдром.<br>14.Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.<br>15.Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).<br>16.Интеракционистский подход к изучению стресса.<br>17.Классификация видов и форм стресса.<br>18.Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.<br>19.Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.<br>20.Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость: характеристика и структура.<br>21.Психологический стресс и его детерминанты.<br>22.Травматический стресс и его особенности.<br>23.Причины возникновения травматического стресса. |

| | | |
|---|---|---|
| | | 24.Динамика травматического стресса.<br>25.Последствия травматического стресса.<br>26.ПТСР: история вопроса.<br>27.Диагностические критерии и симптомы ПТСР.<br>28.Теоретические модели ПТСР<br>29.Характеристика профессионального стресса.<br>30.Причины и последствия профессионального стресса<br>31.Моббинг как социально-психологическая причина профессионального<br>стресса.<br>32.Психологическое выгорание как результат профессионального стресса<br>(модели, симптомы, динамика)<br>33.Общая характеристика копинга и его задач.<br>34.Классификация копинг-стратегий.<br>35.Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.<br>36.Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.<br>37.Стресс-менеджмент: сущность и уровни.<br>38.Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.<br>39.Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).<br>40.Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. |

Шкала оценивания
«Отлично» - более 91% правильных ответов
«Хорошо» - 81-90% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 51-80% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 50% правильных ответов

Приложение 2

Тестовые задания по дисциплине **Б1.В.07 Методы формирования стрессоустойчивости**

| | **Код** | **Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст** |
|---|---|---|
| С | 33.05.01 | Фармация |
| К | УК-4 | Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия |
| К | УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты<br><br>Собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни |
| Ф | А/04.7 | Информирование населения и медицинских работников о лекарственных препаратах и других товарах аптечного ассортимента |
| И | | **ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)** |
| т | | 1. Укажите категориальные признаки психического состояния<br>А) целостность;<br>Б) ситуативность;<br>В) константность;<br>Г) продолжительность;<br>Д) обобщенность;<br>Е) предметность<br>2. Группа функциональных состояний включает в себя<br>А) радость;<br>Б) утомление;<br>В) монотония;<br>Г) эмоциональная напряженность<br>3. Что из перечисленного не относится к категории психическое<br>состояние<br>А) удивление;<br>Б) запоминание;<br>В) ужас;<br>Г) смех;<br>Д) восторг;<br>Е) стресс<br>4. Укажите основной признак переутомления<br>А) усталость;<br>Б) потеря интереса;<br>В) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности.<br>5. Какое из перечисленных состояний в развитом виде можно отнести<br>к категории патологических состояний: |

| | | |
|---|---|---|
| | | А) гнев;<br>Б) скука;<br>В) депрессия<br>6. Кого можно считать «пионером» изучения психических состояний в<br>отечественной психологии<br>А) К.К.Платонова;<br>Б) Н.Д.Левитова;<br>В) В.Н.Мясищева<br>7. Что из перечисленного можно отнести к группе эмоциональных<br>состояний<br>А) утомление;<br>Б) испуг;<br>В) любовь;<br>Г) удивление<br>8. Укажите только измененные состояния сознания<br>А) гипноз;<br>Б) эмоциональная напряженность;<br>В) горе;<br>Г) сон;<br>Д) длительная изоляция;<br>Е) транс.<br>9. Гипноз можно отнести к такому состоянию сознания как<br>А) сон;<br>Б) бодрствование;<br>В) измененное состояние сознания<br>10. Укажите только факторы, способные вызвать ИСС<br>А) алкогольное опьянение;<br>Б) сенсорная депривация;<br>В) медитация;<br>Г) высокая температура<br>Тест 2<br>11. Выделите только то, что на шкале уровней бодрствования Линдсли<br>соответствует бодрствованию<br>А) дремота;<br>Б) эмоциональное возбуждение;<br>В) пробуждение;<br>Г) кома<br>12. Сенсорная депривация – это<br>А) отсутствие внешний раздражителей;<br>Б) лишение человека чувств;<br>В) продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных<br>впечатлений, осуществляемое с экспериментальными целями.<br>13. Физиологический стресс связан<br>А) с неожиданной и острой ситуацией;<br>Б) со способностью каждого идти на риск;<br>В) с прогрессирующим истощением резервов организма;<br>Г) все ответы верны |

| | | |
|---|---|---|
| | | 14. Триада Г.Селье включает в себя<br>А) увеличение активности коркового слоя надпочечников;<br>Б) повышение концентрации адреналина;<br>В) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;<br>Г) точечные кровоизлияния в желудочно-кишечном тракте<br>15.Л.А.Китаев-Смык выделяет следующие субсиндромы стресса<br>А) эмоционально-поведенческий;<br>Б) вегетативный;<br>В) когнитивный;<br>Г) аффективный;<br>Д) социально-психологический<br>16.Что из перечисленного можно считать синонимами психологического<br>стресса:<br>А) психический стресс;<br>Б) эмоциональный стресс;<br>В) травматический стресс;<br>Г) поведенческий стресс<br>17. Назовите одного из авторов социологической модели стресса:<br>А) Холмс;<br>Б) Селье;<br>В) Ялом;<br>Г) Хилл<br>18.Семейная интерпретация произошедшего события в модели АВСХсемейного кризиса составляет содержание фактора<br>А) фактора А;<br>Б) фактора В;<br>В) фактора С;<br>Г) фактора Х<br>19.С точки зрения Ялома, причины возникновения травматического стресса<br>можно интерпретировать в контексте следующих ключевых понятий<br>А) жизнь – смерть;<br>Б) здоровье – болезнь;<br>В) свобода – несвобода;<br>Г) смысл – бессмысленность;<br>Д) норма – патология;<br>Е) изоляция – включенность<br>20.По мнению Р.Лазаруса, актуализация психологического стресса<br>обусловлена<br>А) личностными свойствами;<br>Б) объективными характеристиками ситуации;<br>В) особенностями познавательных когнитивных процессов;<br>Г) особенностями волевых процессов;<br>Д) субъективной значимостью ситуации<br>Тест 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | | 21.Отметьте ситуации, воспринимаемые как угрожающие физической и<br>психической целостности индивида<br>А) смерть близкого человека;<br>Б) собственная болезнь;<br>В) разрыв близких отношений;<br>Г) вступительный экзамен.<br>22.Отметьте события, способные вызвать травматический стресс<br>А) известие о тяжелой неизлечимой болезни;<br>Б) смерть близкого человека от тяжелой и продолжительной болезни;<br>В) землетрясение;<br>Г) боевые действия<br>23. Что из перечисленного относится к категории психическое состояние<br>А) удивление;<br>Б) паника;<br>В) внимание;<br>Г) смех;<br>Д) аффект;<br>Е) стресс<br>24. Укажите основной признак скуки<br>А) усталость;<br>Б) потеря интереса;<br>В) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности.<br>25. Кто является автором современной концепции неравновесных<br>состояний<br>А) Н.Д.Левитов;<br>Б) А.О.Прохоров;<br>В) Р.Лазарус<br>26. Что из перечисленного можно отнести к группе функциональных<br>состояний<br>А) утомление;<br>Б) испуг;<br>В) ярость;<br>Г) профессиональный стресс<br>27. Укажите только измененные состояния сознания<br>А) длительная изоляция;<br>Б) наркотическое опьянение;<br>В) психоз;<br>Г) восторг.<br>28. Г.Селье, описывая динамику стресса, выделил «alarm – стадию» как<br>А) первую;<br>Б) вторую;<br>В) третью<br>29.Личностный адаптационный потенциал включает в себя:<br>А) самооценку; |

| | | |
|---|---|---|
| | | Б) уровень нервно-психической устойчивости;<br>В) социальную референтность<br>30. Назовите автора ABCX-модели семейного стресса:<br>А) Холмс;<br>Б) Селье;<br>В) Ялом;<br>Г) Хилл |

Шкала оценивания
«Отлично» - более 91% правильных ответов
«Хорошо» - 81-90% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 51-80% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 50% правильных ответов