

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.10.2022 14:27:25
Уникальный программный идентификатор:
a562210a8a161d1bc9a34c4d7111c7659d736f5849c6d16b2a54e71d6ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра психотерапии с курсом ИДПО



УТВЕРЖДАЮ
Ректор В.Н. Павлов
« 26 » мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СТРЕСС И СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Направление подготовки (специальность, код) **37.05.01 Клиническая психология**

Уровень образования - высшее (специалитет)

Форма обучения

очная

Срок освоения ООП

5,5 лет

Курс 4

Семестр 8

Контактная работа – 36 час.

Зачет 8 семестр

Лекции – 12 час.

Всего 72 час.

Практические занятия – 24 час.

(2 зачетных единиц)

Самостоятельная (внеаудиторная) работа – 36 час.

Уфа 2021

УТВЕРЖДАЮ

Председатель УМС



специальности Клиническая психология

М.Ф. Кабирова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)
и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины
Стресс и соматические заболевания
(Специальность 37.05.01 Клиническая психология)**

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 Клиническая психология 2022 г. и учебным планом по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины Стресс и соматические заболевания.

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3++.

Рабочая программа учебной дисциплины Стресс и соматические заболевания соответствует ООП 2022 г. и учебному плану 2022 г. по специальности 37.05.01 Клиническая психология. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Стресс и соматические заболевания без изменений. ФОСы: актуализированы тестовые задания, вопросы к экзамену/зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа дисциплины Стресс и соматические заболевания 2022г. актуализирована и адаптирована с учетом вклада биомедицинских наук, которые отражают современный научный и технологический уровень развития клинической практики, а также текущие и ожидаемые потребности общества и системы здравоохранения.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры психотерапии с курсом ИДПО

Протокол №10 «26» мая 2022г.

Зав. кафедрой _____ И.Ф. Тимербулатов

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК психоневрологических дисциплин

Протокол №1 от «14» мая 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС специальности Клиническая психология

Протокол № 1 от «23» июня 2022 г.

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) «Стресс и соматические заболевания» в основу положены:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;

– ФГОС ВО (3++) по программе специалитета по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утвержденный приказом Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 26 мая 2020 г. N 683 "Об утверждении федерального (Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020)

– Учебный план специалитета по направлению подготовки утвержденный Ученым Советом ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России «25» мая 2021 г., протокол №6;

– Рабочая программа учебной дисциплины 37.05.01 «Стресс и соматические заболевания» одобрена на заседании кафедры психотерапии с курсом ИДПО «27» мая 2021 г. протокол №10

Заведующий кафедрой психотерапии с курсом ИДПО

И.Ф. Тимербулатов

Рабочая программа учебной дисциплины «Введение в клиническую психологию» одобрена Ученым советом стоматологического факультета от «___» _____ 2021г., протокол №_____.

Председатель

Ученого совета стоматологического факультета _____

М.Ф. Кабирова

Заведующий кафедрой психотерапии с курсом ИДПО
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, д.м.н.

И.Ф. Тимербулатов

Доцент кафедры психотерапии с курсом ИДПО
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, д.б.н., к.м.н.

А.Э. Гареева

Рецензенты:

Заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н., доцент

Е.Ю. Антохин

БУ "Республиканская психиатрическая больница" Минздрава Чувашии, главный специалист по медицинской психологии «Министерства здравоохранения Чувашской Республики», кандидат психологических наук.

О.Г. Рындина

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Вводная часть	4
3	Основная часть	8
3.1	Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	8
3.2	Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	8
3.3	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	12
3.4	Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)	14
3.5	Название тем семинарских/практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)	14
3.6	Лабораторный практикум	15
3.7	Самостоятельная работа обучающегося	15
3.8	Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)	17
3.9	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	21
3.10	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)	23
3.11	Образовательные технологии	21
3.12	Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	24
4	Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	24
5	Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности	
6	Протоколы утверждения	
7	Рецензии	
8	Лист актуализации	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Стресс и соматические заболевания» является базовой дисциплиной профессионального цикла ООП специальности 37.05.01 Клиническая психология, Специализация №1 «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных условиях».

Предметом дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Стресс и соматические заболевания» являются особенности переживаний в связи с онкологическим диагнозом, пребывании в онкологическом диспансере, период лечения и реабилитации:

Содержание дисциплины: охватывает круг вопросов, связанных с рассмотрением проблемы психологического сопровождения переживаний, связанных с онкологическим диагнозом, пребывании в онкологическом диспансере, период лечения и реабилитации.

Формы занятий

интерактивные лекции с использованием современных информационных средств, практические занятия с использованием материалов, размещенных в сети Интернет; проведение групповых дискуссий; презентации учебного материала с использованием современной аудио- и видеотехники; самостоятельная работа студентов, анализ литературы и других источников, тестирование, контрольные работы. Стандартные образовательные технологии: лекции, игровой метод – моделирование дискуссий, проведение коллоквиумов, написание эссе, рефератов, выступления с докладами.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по следующим видам профессиональной деятельности клинического психолога: психодиагностическая; консультативная и психотерапевтическая; психолого-просветительская.

Дисциплина изучается на 3 курсе обучения. Аудиторные занятия включают лекционный курс, практические и семинарские занятия. Основное учебное время выделяется на практические занятия. Лекционный курс предполагает освещение основных теоретических и наиболее сложных тем программы. На практических занятиях в студенты под руководством преподавателя осваивают навыки психодиагностики феноменов по разделам данной программы и знакомятся с основными психотерапевтическими приемами. Часть тем программы изучается обучающимися самостоятельно.

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, а также сформировать общекультурные и профессиональные компетенции и освоить практические умения.

Данная рабочая программа включает: цель и задачи освоения учебной дисциплины, её место в структуре ООП специальности, требования к результатам её освоения, объем дисциплины и виды учебной работы, оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины, её учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение, образовательные технологии. В рабочей программе представлены разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами, а также методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Стресс и соматические заболевания»: сформировать у студентов основы знаний о предмете, объекте, методах психологии стресса, понятие нервно-психических расстройств и их формирования в условиях острого и продолжительного стресса, современных коррекционных мероприятий.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений о психологии стресса.
- формирование представлений и выработка навыков психологического консультирования с учетом специфики стресса.
- формирование способности анализировать проблемы человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности.
- формирование представления о патопсихологической феноменологии, закономерностей и структурных особенностях нарушений познавательных процессов, свойств и состояний, вызванных нервно-психическими расстройствами.
- формирование способности применять современные технологии психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической деятельности, необходимые для практической работы в оказании помощи пациентам в системе здравоохранения.
- формирование способности проводить коррекционные, реабилитационные и обучающие программы с целью оптимизации психической деятельности человека с онкологическим диагнозом.
- формирование профессионально-специализированных компетенций: ПК-10

2.2 Место учебной дисциплины «Стресс и соматические заболевания» в структуре ООП специальности «Клиническая психология»

2.2.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Стресс и соматические заболевания» является базовой дисциплиной профессионального цикла ООП специальности 37.05.01 Клиническая психология.

2.2.2. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование частей профессионально-специализированных компетенций: ПК-10

Дисциплина нацелена на формирование:

- профессионально-специализированных компетенций:

– психолого-просветительская деятельность: готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания (ПК-10);

–

2.3 Требования к результатам освоения дисциплины.

2.3.1. **Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:**

1. Психологическая.

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п\п	Номер/ индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части) / трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием (или ее части)	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	ОПК - 6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию, и не врачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	ОПК-6.1. Знает основные понятия, цели и структуру процесса психологического консультирования, его отличие от психотерапии; этические аспекты психологического консультирования. ОПК-6.2. Знает основные методологические принципы и особенности современных направлений психологического консультирования (психоаналитическое, адлеровское направления, терапия поведения, рационально-эмоциональная терапия, ориентированная на клиента терапия, экзистенциальная терапия).		Навыки применения научно-обоснованных методов выявления факторов риска психологических проблем (анкетирование, интервью, экспериментально-психологическое исследование).	Тесты, рефераты, доклады, деловые игры, ситуационные задачи.
2	ПК-10 Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие,	ПК-10.1 Знает основы государственной системы профилактики психических расстройств.		Применять организационные, правовые и этические принципы	Тесты, рефераты, доклады, деловые игры,

	<p>продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания</p>	<p>ПК-10.2 Владеет основными моделями профилактики (медицинской, образовательной, психосоциальной); - организации условий для проведения профилактической работы; ПК-10.3 Умеет проводить санитарно-просветительную работу по профилактике психических расстройств; - оказывать консультативно-методическую помощь врачам.</p>		<p>работы психолога в консультировании; –Осуществлять психологическое консультирование в рамках основных направлений классических и современных теорий; –Осуществлять психотерапевтический процесс и проводить оценку его эффективности;</p>	<p>ситуационные задачи.</p>
--	--	---	--	--	-----------------------------

3. Основная часть

3.1 Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		№ VIII	
		часов	
1	72/2	72	
Контактная работа (всего), в том числе:	36	36	
Лекции (Л)	12	12	
Практические занятия (ПЗ),	24	24	
Семинары (С)	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:	36	36	
<i>Курсовая работа (КР)</i>	-	-	
<i>Реферат (Реф.)</i>	-	-	
<i>Расчетно-графические работы (РГР)</i>	-	-	
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	12	12	
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	12	12	
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	12	12	
Вид промежуточной аттестации	-	-	зачет
	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	72	72	72
	2	2	2

3.2 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении:

№ п\п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОПК-6 ПК-10	Предрасполагающие факторы стресса	Понятие депривации, кризиса и психической травмы, эксперименты Дж. Боулби, классификация деприваций, психические состояния в условиях сенсорной депривации,

			фактор заключения и одиночество, «зимовочный синдром», депривационный опыт, стадии кризиса, характеристика личности в кризисе, классификация кризисов, кризис лишения, реакции детей на психическую травму, психогенные нервнопсихические заболевания.
2.	ОПК-6 ПК-10	Теоретические подходы к понятию стресс	Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию, психотравмирующие последствия, модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения 4 человека, способы смягчения ситуации, отношение к себе как жертве, ценности и как к ряду других людей; стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху
3.	ОПК-6 ПК-10	Формы протекания стресса	Понятие фрустрация, конфликт, классификация фрустрации, стадии фрустрационного поведения, факторы, влияющие на поведение во время фрустрации, виды фрустрационного поведения, реакции на фрустрацию, классификация конфликтов, мотивационные конфликты, типы конфликтных личностей, развитие конфликта, стратегии поведения в конфликтной ситуации, методы разрешения конфликтов.
4.	ОПК-6 ПК-10	Соматоформные расстройства Часть 1	Ипохондрическое расстройство. Понятие дисморфофобии, ипохондрического невроза, нозофобии. Психология боли. Соматоформное болевое расстройство. Психалгия.
5.	ОПК-6 ПК-10	Соматоформные расстройства Часть 2	Соматоформные дисфункции вегетативной нервной системы. Кардиальный невроз. Синдром да Косты. Гастроневроз. Нейроциркуляторная астения. Синдром раздраженного кишечника. Понятие психогенной дисменореи, «глобус истерикус», зуд, кривошея.
6.	ОПК-6 ПК-10	Закономерности проявления профессиональных стрессов	Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и

			<p>соответствие внутренним запросам личности. Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная вовлеченность</p>
7.	ОПК-6 ПК-10	<p>Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.</p>	<p>Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).</p>
8.	ОПК-6 ПК-10	<p>Эмоциональный стресс и механизмы его развития</p>	<p>Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, практические, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В.Симонова, К.В. Судакова, Е.А.Юматова о природе эмоций. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса: тревоги; резистентности; истощения. Представления об эмоциональном стрессе У.Кенна и К.Леви.</p>

			Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение.
9.	ОПК-6 ПК-10	Основные подходы к нейтрализации стресса	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционнопрофилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стрессменеджмента. Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса.
10.	ОПК-6 ПК-10	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум.
11.	ОПК-6 ПК-10	Копинг - стратегии преодоления стресса	Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении. Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектноориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан).

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	8	Предрасполагающи е факторы стресса	1	-	2	3	6	Устный опрос, тестовые задания
2	8	Теоретические подходы к понятию стресс	1	-	2	3	6	Устный опрос, тестовые задания
3	8	Формы протекания стресса	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
4	8	Соматоформные расстройства Часть 1	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
5	8	Соматоформные расстройства Часть 2	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
6	8	Закономерности проявления профессиональных стрессов	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
7	8	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
8	8	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
9	8	Основные подходы к нейтрализации стресса	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
10	8	Управление стрессом. Стресс- менеджмент	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
11	8	Копинг - стратегии преодоления стресса	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
12	8	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	1	-	2	3	6	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания
ИТОГО:			12	-	24	36	72	

3.4 Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

п/№	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестры
		Семестр 5
1	2	3
1	Предрасполагающие факторы стресса	1
2	Теоретические подходы к понятию стресс	1
3	Формы протекания стресса	1
4	Соматоформные расстройства Часть 1	1
5	Соматоформные расстройства Часть 2	1
6	Закономерности проявления профессиональных стрессов	1
7	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	1
8	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	1
9	Основные подходы к нейтрализации стресса	1
10	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	1
11	Копинг - стратегии преодоления стресса	1
12	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	1
ИТОГО:		12

3.5 Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
		Семестр 5
1	2	3
1	Предрасполагающие факторы стресса	2
2	Теоретические подходы к понятию стресс	2
3	Формы протекания стресса	2
4	Соматоформные расстройства Часть 1	2
5	Соматоформные расстройства Часть 2	2
6	Закономерности проявления профессиональных стрессов	2
7	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	2
8	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	2

9	Основные подходы к нейтрализации стресса	2
10	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	2
11	Копинг - стратегии преодоления стресса	2
12	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	2
Итого		24

3.6 Лабораторный практикум не используется.

3.7 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	8	Предрасполагающие факторы стресса	ПЗ	3
2.		Теоретические подходы к понятию стресс	ПЗ	3
3.		Формы протекания стресса	ПЗ	3
4.		Соматоформные расстройства Часть 1	ПЗ	3
5.		Соматоформные расстройства Часть 2	ПЗ	3
6.		Закономерности проявления профессиональных стрессов	ПЗ	3
7.		Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	ПЗ	3
8.		Эмоциональный стресс и механизмы его развития	ПЗ	3
9.		Основные подходы к нейтрализации стресса	ПЗ	3
10.		Управление стрессом. Стресс-менеджмент	ПЗ	3
11.		Копинг - стратегии преодоления стресса	ПЗ	3
12.		Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	ПЗ	3
ИТОГО часов в семестре:				36

3.7.2. Примерный перечень контрольных вопросов к зачету

3.7.2.1. Зачет

А. Типовые вопросы.

1. Классическая концепция стресса Г. Селье.

2. Понятие психологического стресса и его проявления.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
5. Стрессовая симптоматика по Н. Водопьяновой
6. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
7. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностях личности.
8. Формы проявления стресса: физиологические, поведенческие, эмоциональные, психологические и другие
9. Факторы, влияющие на развитие стресса:
10. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
11. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
12. Современные теории и модели стресса профессиональных стрессов и их последствия
13. Формы проявления стресса
14. Изменение поведенческих реакций при стрессе
15. Изменение физиологических процессов при стрессе
16. Эмоциональные проявления стресса
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса
18. Прогноз уровня стресса
19. Классическая динамика развития стресса
20. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
21. Развитие психологического стресса
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы
23. Системная организация эмоций и ее роль в регуляции поведении человека.
24. Эмоциональный стресс: общая характеристика.
25. Экспериментальное изучение эмоционального стресса
26. Профессиональный стресс и его виды
27. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
28. Источники профессионального стресса по А. Щербатых.
29. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
30. Способы и приемы нейтрализации стресса
31. Способы нейтрализации стресса: аутогенная тренировка; различные методы релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательная гимнастика; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыка; физические упражнения; психотерапия; физиотерапевтические мер

Б. Критерии и шкала оценивания.

Устный ответ на зачете позволяет оценить степень форсированности знаний по различным компетенциям.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией; – ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части социальной психологии;
- содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

3.7.2.2. Зачет

А. Содержание задания.

Представить в виде отчета (письменно) результаты изучения литературы (учебников, монографий, статей и др.), отражающих основные аспекты культурных и этнических особенностей переживания в экстремальных ситуациях.

Б. Критерии и шкала оценивания.

Оценивание практических заданий проводится по 5-ти бальной шкале:

5 балла ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- описывает систему мероприятий, обосновывает необходимость мероприятий разного типа
- подбирает мероприятия адекватные поставленной задаче;
- осознает особенности психопрофилактической, просветительской и коррекционной деятельности.
- учитывает психологические и культурные особенности аудитории

4 балла ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- осознает особенности психопрофилактической, просветительской и коррекционной деятельности.
- способен описать несколько различных мероприятий, адекватных поставленной задаче, при помощи наводящих вопросов способен обосновать цель того или иного мероприятия;

3 балл ставится если студент:

- осознает основные особенности психопрофилактической, просветительской и коррекционной деятельности.
- при использовании научной терминологии, формулировке элементов программы и методов допускает существенные ошибки.

2 баллов ставится если студент

- не осознает специфики психопрофилактической, просветительской и коррекционной деятельности,
- не может сформулировать и описать элементы программы мероприятий,
- не владеет терминологией
- не способен подобрать методы адекватные поставленной задаче

3.7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы:

- 1) задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (доклад).
- 2) задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета (практические задания, эссе).

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до экзамена. Вид заданий, которые необходимо

выполнить для ликвидации «задолжности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

В случае невыполнения доклада, студенту необходимо принести письменный текст сообщения на зачет. В таком случае в ходе зачета ему могут быть заданы вопросы по теме доклада.

3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.8.1. 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	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1	VIII	Входной контроль (ВК), текущий контроль (ТК), промежуточный контроль (ПК)	Предрасполагающие факторы стресса	Устный опрос, тестовые задания	10 20	10 10
2	VIII	ВК, ТК, ПК	Теоретические подходы к понятию стресс	Устный опрос, тестовые задания	5 10	5 5
3	VIII	ВК, ТК, ПК	Формы протекания стресса	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
4	VIII	ВК, ТК, ПК	Нервно-психические расстройства ассоциированные со стрессом. Травматические стрессовые расстройства.	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 10	5 5
5	VIII	ВК, ТК, ПК	Нервно-психические расстройства ассоциированные со стрессом. Депрессия. Тревожные расстройства	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
6	VIII	ВК, ТК, ПК	Закономерности проявления	Устный опрос в	5	1

			профессиональных стрессов	ходе занятий, тестовые задания	5	1
7	VIII	ВК, ТК, ПК	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 10	5 5
8	VIII	ВК, ТК, ПК	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
9	VIII	ВК, ТК, ПК	Основные подходы к нейтрализации стресса	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
10	VIII	ВК, ТК, ПК	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
11	VIII	ВК, ТК, ПК	Копинг - стратегии преодоления стресса	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1
12	VIII	ВК, ТК, ПК	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	Устный опрос в ходе занятий, тестовые задания	5 5	1 1

3.8.2.Примеры оценочных средств:

для входного контроля (ВК)	<p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. С какой стадии начинается стресс:</p> <p>а) со стадии адаптации;</p> <p>б) со стадии тревоги;</p> <p>в) со стадии резистентности;</p> <p>г) со стадии истощения?</p>
----------------------------	---

	<p>2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) щитовидная железа; б) поджелудочная железа; в) мозговое вещество надпочечников; г) корковое вещество надпочечников? <p>3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) положительный эмоциональный фон; б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса; в) опыт решения подобных проблем в прошлом; г) негативный прогноз на будущее? <p>4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) чрезмерная сила стресса; б) большая продолжительность стрессорного воздействия; в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды; г) недостаток нужной информации? <p><i>Примерный список тем рефератов, презентаций, проектов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В. 2. Источники профессионального стресса по А. Щербатых.
<p>для текущего контроля (ТК)</p>	<p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) вредные характеристики производственной среды; б) тяжелые условия работы; в) отношения с руководством; г) чрезвычайные обстоятельства? <p>2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) условия замкнутого пространства; б) угольная пыль; в) низкая температура; г) ожидание возможной аварии? <p>3. Какой фактор стресса относится к формажорным обстоятельствам:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срыв поставок продукции; б) длительная работа; в) высокий темп деятельности; г) повышенная ответственность; д) значительные физические нагрузки?

	<p>4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:</p> <p>а) низкая самооценка; б) неуверенность в себе; в) страх неудачи; г) нехватка знаний, умений и навыков?</p> <p><i>Примерный список тем рефератов, презентаций, проектов</i></p> <p>1. Коппингповедение в стрессовых ситуациях С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер(Н. Водопьянова)</p> <p>2. Методика диагностики социально-психологической адаптации</p>
<p>для промежуточного контроля (ПК)</p>	<p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <p>1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:</p> <p>а) к физическим; б) к физиологическим; в) к биохимическим; г) к психологическим?</p> <p>2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:</p> <p>а) к физическим; б) к физиологическим; в) к биохимическим; г) к психологическим?</p> <p>3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:</p> <p>а) к физическим; б) к физиологическим; в) к биохимическим; г) к психологическим?</p> <p><i>Примерный список тем рефератов, презентаций, проектов:</i></p> <p>1. Оценка влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной</p> <p>2. Упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д. Гринбергу):</p>

3.9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.9.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие	Кириллов И.	Москва: Альпина Паблишер, 2013. - 210 с.		

2	Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость"	Вараева Н.В.	Москва: ФЛИНТА, 2013. - 53 с.		
3	Психология стресса	МандельБ.Р.	Москва: ФЛИНТА, 2014. - 252 с.		

3.9.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Тревога и тревожность	Астапов В.М.	Москва: ПЕР СЭ, 2008. - 240 с.		
2	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте	ЖуравлевА.Л. Сергиенко Е.А.	Москва: Институт психологии РАН, 2011 - 512 с		
3	Психология состояний	Прохоров О.А.	Москва: Когито-Центр, 2011. - 624 с		
4	Психология посттравматического стресса: Теория и практика.	Тарабрина Н.В.	Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с		
5	Психология состояний	Прохоров О.А.	Москва: Когито-Центр, 2011. - 624 с		

3.9.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 07.06.2017).

2. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>, свободный (дата обращения: 07.06.2017).

3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 07.06.2017).

4. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003.

5. ЭБС Юрайт [Электронный ресурс] электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/> (дата обращения: 07.06.2017).

3.9.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- <http://www.psypublica.ru> (Психологические публикации).
- <http://psyvoren.narod.ru/bibliot.htm> (Виртуальная психологическая библиотека).
- <http://www.ipras.ru/08.shtml> (Психологический журнал // сайт Института психологии РАН).
- <http://www.psypublica.ru> (психологические публикации по различным разделам психологической науки).
- <http://psyvoren.narod.ru/bibliot.htm> (виртуальная психологическая библиотека).
- <http://vch.narod.ru/lib.htm> (описание психологических тестов).
- www.infamed.com/psy/ (психологические тесты).
- www.test.etoast.ru (психологические тесты).
- www.mytests.ru (психологические тесты. IQ тесты. Статьи по психологии).

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Клинической базой кафедры психотерапии с курсом ИДПО являются амбулаторные и стационарные отделения ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ. Кафедра располагает лекционными аудиториями, шестью учебными классами на 10-12 мест каждый, кабинетами заведующих кафедрами, профессора, доцентов.

Для технического обеспечения учебной дисциплины используются 2 мультимедийных комплекса (ноутбук, проектор, экран), 7 ПК, 4 сканера, цифровая видеокамера, 5 лазерных принтеров, телевизор, видеомэгафон, 7 мониторов, презентации, ситуационные задачи, тестовые задания по всем изучаемым темам.

3.11 Образовательные технологии

При изучении дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Стресс и нервно-психические расстройства» используются ролевые игры, тренинговые упражнения; неимитационные технологии в виде проблемных лекций, дискуссий и составляют 20% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Патопсихология		+		+	+							
2	Практикум по патопсихологической диагностике и экспертизе		+		+	+				+		+	+
3	Деятельность психолога при работе с кризисными состояниями личности		+	+	+	+	+	+		+			
4	Психодиагностика и психотерапия кризисных состояний		+			+	+	+		+			
5	Психологическое сопровождение лиц экстремальных профессий		+			+	+	+			+	+	
6	Отсроченные последствия травматического стресса		+		+	+	+	+	+			+	
7	Стресс и соматические заболевания	+	+	+	+	+	+		+		+		+
8	Психологическое консультирование	+	+	+	+	+	+						+

4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (63 час.), включающей лекционный курс (24 час.), практические занятия (39 час.), самостоятельной внеаудиторной работы (9 час.) и зачет. Всего 72 час.

Лекционные занятия представляют собой систематическое устное изложение учебного материала по курсу Б1.В.ДВ.04.02 «Стресс и соматические заболевания». С учетом целей и места в учебном процессе читаются обзорные лекции по курсу. В зависимости от способа проведения лекции носят информационный, проблемный и визуальный характер.

По содержанию лекции по курсу «Стресс и соматические заболевания» - академические. В структуре лекций по курсу «Стресс и соматические заболевания» выделяют три части: вводную, основную и заключительную. В первой части формулируются тема лекции, сообщаются ее план и задачи, указывается литература (основная и дополнительная) к лекции, устанавливается связь с предшествующим материалом, указывается теоретическая и практическая значимость темы. В основной части раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, обозначаются связи, отношения, анализируются явления, дается оценка сложившейся в практике и научным исследованиям, раскрываются

перспективы развития. В заключительной части подводится итог лекции, кратко повторяются и обобщаются ее основные выводы, факты, даются ответы на вопросы обучающихся.

Коллективное обсуждение изучаемых вопросов, докладов проводится на семинарских занятиях. Цель проведения семинарских занятий – ориентация обучающихся на большую самостоятельность в учебно-познавательной деятельности, углубление, систематизация и контроль в результате самостоятельной внеаудиторной работы с первоисточниками, документами, дополнительной литературой, укрепление их мировоззренческих позиций, формирование оценочных суждений. Методика проведения семинарского занятия включает в себя: обоснование выбора темы, определение места темы в программе курса, цель и задачи (познавательные, воспитательные, методические) занятия; обоснование отбора рекомендуемой литературы с учетом объема чтения, сложности текстов; обоснование выбора формы проведения семинара в связи с характером подготовки аудитории (вопросно-ответная, развернутая беседа на основе плана, доклады с взаимным рецензированием, групповая дискуссия, учебно-ролевая игра); распределение ролей участников обсуждения, требования к докладам, форме и характеру обсуждения темы; программа содержания занятия: основные разделы темы, основные задачи каждого раздела темы, фиксация основных противоречий в ходе решения рассматриваемой проблемы; выделение дидактических приемов, обеспечивающих выявление противоречий, доказательность и обоснованность рассматриваемых точек зрения; выделение положений и задач, предполагающих групповые формы обсуждения; приемы групповой коммуникации на разных этапах занятия; резюме обсуждения темы на семинарском занятии; анализ хода семинарского занятия после его проведения. Наиболее распространенными видами семинарских занятий при изучении курса «Стресс и соматические заболевания» являются семинар-беседа и семинар-диспут.

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый обучающимися без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее, прежде всего индивидуальную работу обучающихся в соответствии с установкой преподавателя или учебника, программы обучения.

Типами самостоятельной работы обучающихся при изучении курса «Стресс и соматические заболевания» являются: формирование у обучающихся умений выявлять во внешнем плане то, что от них требуется, на основе данного им алгоритма деятельности и посылок на эту деятельность, содержащихся в условии задания (например, работа с учебником, конспектом лекций и др.).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (имитационные технологии в виде ролевых игр, тренингов; неимитационные технологии в виде проблемных лекций, дискуссий). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 20% от аудиторных занятий.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Стресс и соматические заболевания» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРО).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся и методические указания для преподавателей.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, при решении типовых ситуационных задач и ответах на тестовые задания.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и решением ситуационных задач.