

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.12.2021 08:49:09

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fec387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

  
/И.П. Черная/  
« 19 » 06 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ОД.9 МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

(наименование учебной дисциплины)

**Направление подготовки (специальность) 33.05.01 Фармация**

**Форма обучения Очная**

**Срок освоения ОПОП 5 лет**

**Кафедра Общепсихологических дисциплин**

Владивосток, 2017

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)

33.05.01 Фармация

---

утвержденный Министерством образования и науки РФ «11» августа 2016 г. № 1037

2) Учебный план по специальности \_\_\_ 33.05.01 Фармация \_\_\_\_\_  
утвержденный ученым Советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г., Протокол № \_\_\_\_.

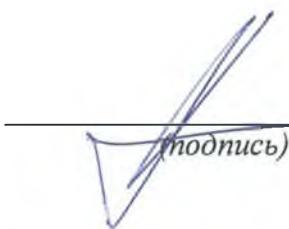
Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры

Общепсихологических дисциплин

---

от «07» июня 2017г. Протокол № 12.

Заведующий кафедрой



(подпись)

Кадыров Р.В.

(Ф.И.О.)

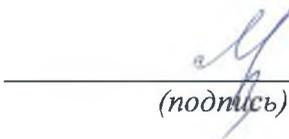
Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена УМС по специальности

33.05.01 Фармация

---

от «13» июня 2017г. Протокол № 5.

Председатель УМС



(подпись)

М.В. Цветкова

(Ф.И.О.)

**Разработчики:**

Преподаватель  
кафедры общепсихологических дисциплин

 А. С. Гайдай

**Рецензенты:**



Кадыров Р. В., Сапожникова Е. Е.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Цель** освоения учебной дисциплины (модуля) Б1.В.ОД.9 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 являются:

- сформировать представление о стрессе и стрессогенных факторах;
- сформировать представление о характере и механизмах влияния стресса на поведение и сознание человека в условиях повседневной жизни и в сложных и экстремальных ситуациях;
- обучить навыкам снижения психоэмоциональной напряженности и поддержания стрессоустойчивости;
- обучить навыкам и технологиям эмоциональной регуляции и формирования/поддержания стрессоустойчивости.

### 2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина Б1.В.ОД.9 Методы формирования стрессоустойчивости относится к вариативной части цикла профессиональной подготовки.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: профессионального цикла – основы анатомии, биология.

### 2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1.	ОК-5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	<b>Знает:</b> - Признаки и динамику нарушений эмоционально-волевой регуляции человека в экстремальных, стрессогенных и психотравмирующих ситуациях. <b>Умеет:</b> - В соответствии с ситуацией применять методы оптимизации психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях. <b>Владеет:</b> - Навыками оптимизации собственной психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях.			Работа в Малых группах, Групповое обсуждение
2.	ОК-8	Готовность к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические,	<b>Знает:</b> - Динамику и прогноз изменения психической деятельности человека при воздействии различных по содержанию, интенсивности и длительности воздействия факторов. <b>Умеет:</b> - Применять основные методы и приемы воздействия на			Работа в Малых группах, Ролевая игра.

		<b>конфессиональные и культурные различия</b>	эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях. <b>Владеет:</b> - Навыками влияния на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях.	
<b>3.</b>	<b>ПК-13</b>	<b>Способность к оказанию консультативной помощи медицинским работникам и потребителям лекарственных препаратов в соответствии с инструкцией по применению лекарственного препарата</b>	<b>Знает:</b> - Признаки острых расстройств эмоционально-волевой регуляции и нарушений психической деятельности в стрессогенных ситуациях; - причины и условия восприятия событий или информации как стрессогенной. <b>Умеет:</b> - Квалифицировать основные симптомы острых расстройств психической деятельности стрессогенного характера. <b>Владеет:</b> - Навыками экспресс – диагностики неблагоприятных эмоциональных состояний, развивающихся в результате воздействия экстремальных ситуаций.	Работа в Малых группах, Групповое обсуждение

## **2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника**

### **2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника**

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности 33.05.01 Фармация включает:

фармацевтическую деятельность в сфере обращения лекарственных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и профессиональными стандартами.

### **2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников:**

лекарственные средства;

совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для разработки, производства, контроля качества, обращения лекарственных средств и контроля в сфере обращения лекарственных средств в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения;

физические и юридические лица;

население.

### **2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников**

фармацевтическая деятельность:

производство и изготовление лекарственных средств;

реализация лекарственных средств;

обеспечение условий хранения и перевозки лекарственных средств;

участие в проведении процедур, связанных с обращением лекарственных средств;

участие в контроле качества лекарственных средств;

обеспечение информирования о лекарственных препаратах в пределах, установленных действующим законодательством;

проведение санитарно-просветительной работы с населением;

формирование мотивации граждан к поддержанию здоровья;

медицинская деятельность:

оказание первой помощи в торговом зале аптечной организации при неотложных состояниях у посетителей до приезда бригады скорой помощи;

участие в оказании помощи населению при чрезвычайных ситуациях на этапах медицинской эвакуации, в том числе в организации снабжения лекарственными средствами и медицинскими изделиями;

организационно-управленческая деятельность:

участие в организации производства и изготовления лекарственных средств;

организация и проведение мероприятий по хранению, перевозке, изъятию и уничтожению лекарственных средств;

участие в организации и управлении деятельностью организаций, занятых в сфере обращения лекарственных средств, и (или) их структурных подразделений;

участие в организации мероприятий по охране труда и технике безопасности, профилактике профессиональных заболеваний, контролю соблюдения и обеспечение экологической безопасности;

ведение учетно-отчетной документации в фармацевтической организации;

соблюдение основных требований информационной безопасности;

научно-исследовательская деятельность:

анализ научной литературы и официальных статистических обзоров, участие в проведении статистического анализа и публичное представление полученных результатов;

участие в решении отдельных научно-исследовательских и научно-прикладных задач в сфере обращения лекарственных средств.

**2.4.4. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:**

- I. Фармацевтическая
- II. Медицинская
- III. Научно-исследовательская
- IV. Организационно-управленческая

### **3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры
		№ 6 часов
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ),	32	32
<b>Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:</b>	24	24
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	12	12
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	12	12
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)	зачет
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	72
	ЗЕТ	2

**3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении**

№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	ОК-5; ПК-13	<b>Общее представление о стрессе</b>	Понятие стресса
2	ОК-5; ПК-13		Формы проявления стресса
3	ОК-5; ОК-8; ПК-13	<b>Динамика стрессовых состояний</b>	Причины возникновения стрессов
4	ОК-5; ОК-8; ПК-13		Динамика стрессовых состояний
5	ОК-8; ПК-13	<b>Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>	Особенность профессиональных стрессов
6	ОК-8; ПК-13		Методы оптимизации уровня стрессов
7	ОК-8; ПК-13		Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях

**3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля**

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
	6	<b>I. Общее представление о стрессе</b>	4	0	8	8	20	Работа в Малых группах, Групповое обсуждение
	6	<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>	6	0	12	8	26	Работа в Малых группах, Ролевая игра
	6	<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>	6	0	12	8	26	Работа в Малых группах, Групповое обсуждение, Тест
	6	<b>Зачет</b>	0	0	0	0	0	Зачет
		<b>ИТОГО:</b>	16	0	32	24	72	

**3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)**

№	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Часы
<b>№ 6 семестра</b>		
<b>I. Общее представление о стрессе</b>		
	Понятие стресса	2
	Формы проявления стресса	2
<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>		
	Динамика стрессовых состояний 1	2

	Динамика стрессовых состояний 2	2
	Причины возникновения психологического стресса	2
<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>		
	Особенность профессиональных стрессов	2
	Методы оптимизации уровня стрессов	2
	Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>16</b>
<b>Всего часов</b>		<b>16</b>

**3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)**

№	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Часы
<b>№ 6 семестра</b>		
<b>I. Общее представление о стрессе</b>		
1	Самоанализ подверженности стрессам	4
2	Осознание наличия стресса	4
<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>		
3	Развитие коммуникативных навыков	4
4	Копинг-стратегии	4
5	Выявление индивидуальной подверженности различным видам стресса	4
<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>		
6	Основы саморегуляции	4
7	Техники релаксации	2
8	Способы коррекции эмоционального состояния	4
9	Зачет	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>32</b>
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>

### 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
<b>№6 семестра</b>			
<b>I. Общее представление о стрессе</b>			
1	Понятие стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
2	Формы проявления стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>			
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
<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>			
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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>24</b>

#### 3.3.2. Примерная тематика рефератов

Не предусмотрено рабочей программой

#### 3.3.3. Контрольные вопросы к зачету

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
12. Психосоматические заболевания
13. Посттравматический синдром (ПТСР).
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
17. Общие закономерности профессиональных стрессов.

18. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
19. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
20. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
21. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
22. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
23. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
24. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
25. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.

### **3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **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	6	Текущий	Все разделы (модули)	Тест	20	3
2	6	Промежуточный	Все разделы (модули)	Зачет	40	по кол-ву студентов

#### **3.4.2. Примеры оценочных средств:**

##### **6 семестр**

для текущего контроля (ТК)	Тест
для промежуточного контроля (ПК)	Зачет

##### **Тест 1**

1. Укажите категориальные признаки психического состояния
  - А) целостность;
  - Б) ситуативность;
  - В) константность;
  - Г) продолжительность;
  - Д) обобщенность;
  - Е) предметность
2. Группа функциональных состояний включает в себя
  - А) радость;
  - Б) утомление;
  - В) монотония;
  - Г) эмоциональная напряженность
3. Что из перечисленного не относится к категории психическое состояние
  - А) удивление;
  - Б) запоминание;
  - В) ужас;
  - Г) смех;
  - Д) восторг;
  - Е) стресс

4. Укажите основной признак переутомления
- А) усталость;
  - Б) потеря интереса;
  - В) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности.
5. Какое из перечисленных состояний в развитом виде можно отнести к категории патологических состояний:
- А) гнев;
  - Б) скука;
  - В) депрессия
6. Кого можно считать «пионером» изучения психических состояний в отечественной психологии
- А) К.К.Платонова;
  - Б) Н.Д.Левитова;
  - В) В.Н.Мясищева
7. Что из перечисленного можно отнести к группе эмоциональных состояний
- А) утомление;
  - Б) испуг;
  - В) любовь;
  - Г) удивление
8. Укажите только измененные состояния сознания
- А) гипноз;
  - Б) эмоциональная напряженность;
  - В) горе;
  - Г) сон;
  - Д) длительная изоляция;
  - Е) транс.
9. Гипноз можно отнести к такому состоянию сознания как
- А) сон;
  - Б) бодрствование;
  - В) измененное состояние сознания
10. Укажите только факторы, способные вызвать ИСС
- А) алкогольное опьянение;
  - Б) сенсорная депривация;
  - В) медитация;
  - Г) высокая температура
- Тест 2**
11. Выделите только то, что на шкале уровней бодрствования Линдсли соответствует бодрствованию
- А) дремота;
  - Б) эмоциональное возбуждение;
  - В) пробуждение;
  - Г) кома
12. Сенсорная депривация – это
- А) отсутствие внешних раздражителей;
  - Б) лишение человека чувств;
  - В) продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных

впечатлений, осуществляемое с экспериментальными целями.

13. Физиологический стресс связан

- А) с неожиданной и острой ситуацией;
- Б) со способностью каждого идти на риск;
- В) с прогрессирующим истощением резервов организма;
- Г) все ответы верны

14. Триада Г.Селье включает в себя

- А) увеличение активности коркового слоя надпочечников;
- Б) повышение концентрации адреналина;
- В) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- Г) точечные кровоизлияния в желудочно-кишечном тракте

15. Л.А.Китаев-Смык выделяет следующие субсиндромы стресса

- А) эмоционально-поведенческий;
- Б) вегетативный;
- В) когнитивный;
- Г) аффективный;
- Д) социально-психологический

16. Что из перечисленного можно считать синонимами психологического стресса:

- А) психический стресс;
- Б) эмоциональный стресс;
- В) травматический стресс;
- Г) поведенческий стресс

17. Назовите одного из авторов социологической модели стресса:

- А) Холмс;
- Б) Селье;
- В) Ялом;
- Г) Хилл

18. Семейная интерпретация произошедшего события в модели ABCX семейного кризиса составляет содержание фактора

- А) фактора А;
- Б) фактора В;
- В) фактора С;
- Г) фактора Х

19. С точки зрения Ялома, причины возникновения травматического стресса можно интерпретировать в контексте следующих ключевых понятий

- А) жизнь – смерть;
- Б) здоровье – болезнь;
- В) свобода – несвобода;
- Г) смысл – бессмысленность;
- Д) норма – патология;
- Е) изоляция – включенность

20. По мнению Р.Лазаруса, актуализация психологического стресса обусловлена

- А) личностными свойствами;
- Б) объективными характеристиками ситуации;
- В) особенностями познавательных когнитивных процессов;

- Г) особенностями волевых процессов;
- Д) субъективной значимостью ситуации

### Тест 3

21. Отметьте ситуации, воспринимаемые как угрожающие физической и психической целостности индивида

- А) смерть близкого человека;
- Б) собственная болезнь;
- В) разрыв близких отношений;
- Г) вступительный экзамен.

22. Отметьте события, способные вызвать травматический стресс

- А) известие о тяжелой неизлечимой болезни;
- Б) смерть близкого человека от тяжелой и продолжительной болезни;
- В) землетрясение;
- Г) боевые действия

23. Что из перечисленного относится к категории психическое состояние

- А) удивление;
- Б) паника;
- В) внимание;
- Г) смех;
- Д) аффект;
- Е) стресс

24. Укажите основной признак скуки

- А) усталость;
- Б) потеря интереса;
- В) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности.

25. Кто является автором современной концепции неравновесных состояний

- А) Н.Д. Левитов;
- Б) А.О. Прохоров;
- В) Р. Лазарус

26. Что из перечисленного можно отнести к группе функциональных состояний

- А) утомление;
- Б) испуг;
- В) ярость;
- Г) профессиональный стресс

27. Укажите только измененные состояния сознания

- А) длительная изоляция;
- Б) наркотическое опьянение;
- В) психоз;
- Г) восторг.

28. Г. Селье, описывая динамику стресса, выделил «alarm – стадию» как

- А) первую;
- Б) вторую;
- В) третью

29. Личностный адаптационный потенциал включает в себя:

- А) самооценку;

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

### **Вопросы к зачету**

1. Исследование психических состояний: исторический экскурс.
2. Основные подходы к определению психического состояния.
3. Категориальные признаки психического состояния.
4. Место стрессовых состояний в систематике состояний сознания
5. Характеристика измененных состояний сознания.
6. Понятие «стресс» и история развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
7. Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения.
8. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.
9. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
10. Основные принципы классической теории Г. Селье.
11. Современные подходы к изучению стресса.
12. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
13. Стресс как общий адаптационный синдром.
14. Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейха.
15. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык).
16. Интеракционистский подход к изучению стресса.
17. Классификация видов и форм стресса.
18. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
19. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
20. Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость: характеристика и структура.
21. Психологический стресс и его детерминанты.
22. Травматический стресс и его особенности.
23. Причины возникновения травматического стресса.
24. Динамика травматического стресса.
25. Последствия травматического стресса.
26. ПТСР: история вопроса.
27. Диагностические критерии и симптомы ПТСР.
28. Теоретические модели ПТСР
29. Характеристика профессионального стресса.
30. Причины и последствия профессионального стресса
31. Моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса.
32. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса

(модели, симптомы, динамика)

33. Общая характеристика копинга и его задач.

34. Классификация копинг-стратегий.

35. Функциональные и дисфункциональные копинговые стили.

36. Сравнительный анализ защитных механизмов и копингов.

37. Стресс-менеджмент: сущность и уровни.

38. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.

39. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).

40. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.

### **3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **3.5.1. Основная литература**

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Психологические аспекты стресса : учебное пособие	Зинченко, Е.В.	Издательство Южного федерального университета, 2017.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a> (	-
3	Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебнометодическое пособие	О. Щербинина, Т.А. Болдырева	Оренбург : ОГУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485377">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485377</a>	-

#### **1.5.2. Дополнительная литература**

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1.	Основы психической саморегуляции : учебное пособие	Останкина, Е.	Череповец : Издательство ЧГУ, 2013.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835</a>	-
2.	Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу	Волкова, Т.Г.	Москва : Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=137240">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=137240</a>	

**Базы данных, информационные справочные и поисковые системы**

## Ресурсы БИЦ

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента»  
<http://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online»  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт»
5. <http://lib.rucont.ru/collections/89>
6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
7. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
8. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
9. ЭБС «Лань» <http://www.e.lanbook.ru>
10. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>

## Ресурсы открытого доступа

1. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
2. НОРА — «Национальный агрегатор открытых репозиториев российских университетов» <https://openrepository.ru/uchastniki>
3. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ <https://rusneb.ru/>
4. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
6. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
7. EBSCO Open Dissertations™ <https://biblioboard.com/opendissertations/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Freedom Collection издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com/>
10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
12. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>

### 3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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.

**3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.**

#### Наименование программного обеспечения:

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester

3. "Диалог NIBELUNG" программно-цифровой лингафонный кабинет
4. Kaspersky Endpoint Security
5. 7-PDF Split & Merge
6. ABBYY FineReader
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. CorelDRAW Graphics Suite
10. 1С:Университет
11. Math Type Mac Academic
12. Math Type Academic
13. Adobe Creative Cloud (Photoshop, Illustrator, InDesign, Acrobat Pro и др.)
14. Autodesk AutoCad LT
15. Система антикоррупционной диагностики "Акорд"
16. Диагностика и коррекция стресса
17. Экспресс диагностика суицидального риска "Сигнал"
18. Мониторинг трудовых мотивов
19. Аудиовизуальная стимуляция "Групповой"
20. INDIGO
21. Microsoft Windows 10
22. Гарант

**3.8. Разделы учебной дисциплины (модуля) 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 ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Обучение складывается из аудиторных занятий (48 час.), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (24 час.). Основное учебное время выделяется на формирования основ профессионального опыта у студентов, посредством осуществления ими особым образом организованной профессиональной деятельности, в процессе которой формируется культура мышления профессионала, обладающего практическими навыками решения широкого круга задач.

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.

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

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

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

Во время изучения учебной дисциплины студенты самостоятельно проводят анализ учебной литературы и готовятся к тестам.

Выполнение вышеперечисленных работ способствует формированию практических

профессиональных навыков (умений) и профессионального становления студента – специалистом, фармацевтом.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма, развивает коммуникативные навыки, снимает физическую и эмоциональную нагрузку на занятии.

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

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится контроль знаний с использованием зачетного опроса.

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

Кафедра общепсихологических дисциплин

**ЛИСТЫ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
ПСИХОГЕНЕТИКА**

Направление подготовки (специальность) 33.05.01 Фармация.

Форма обучения очная

Владивосток, 2017 г.

### Лист изменений

Перечень вносимых изменений (дополнений)	Номер страницы	Основание, документ	Примечание
<p>1. Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ГБОУ ВПО ТГМУ Минздрава России) <b>переименовано с 14.07.2016 г.</b> в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России).</p>		<p>Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России 15.07.2016г. № 285-ОД, Приказ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России 15.07.2016г. № 285-ОД</p>	
<p><i>2. Редактируется перечень основной и дополнительной литературы, (в т.ч. и электронной), имеющейся в библиотеке ВУЗа, с учетом сроком степени устареваемости основной учебной литературы. в рабочих программах.</i></p> <p>Дополнения, касающиеся списка литературы 2019 г в:</p> <p>3.5.1. Основная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89. - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a>.</li> </ol>	<p><i>Ежегодно</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 05.04. 2017 г. N 301 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».</li> <li>3. ФГОС ВО</li> </ol>	

2. Щербинина, О. Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / О. Щербинина, Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 109 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1768-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485377>.

3.5.2. Дополнительная литература:

1. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>
2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное

--	--	--

<p>государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5- 85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835</a>.</p>			
<p>3. В случае переименования структурного подразделения Университета необходимо прописать в листе изменений с момента подписания приказа</p>		<p><i>Указать номер и дату приказа об переименовании структурного подразделения Университета</i></p>	

Утверждено на заседании кафедры общепсихологических дисциплин  
 Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой  
 степень, звание

Ф.И.О