

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

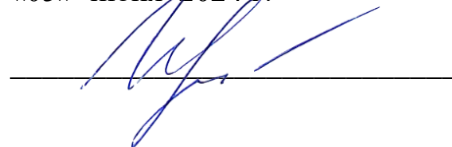
УТВЕРЖДАЮ

Декан

факультета социальной работы и
клинической психологии

Гуляевская Н.В.

«05» июня 2024 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.02

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Методические указания по освоению дисциплины «Психология стресса» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.01 – «Клиническая психология»

Методические указания разработали сотрудники кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
1	2	3
Ласовская Т.Ю.	доцент	к.м.н., доцент
Сарычева Ю.В.	доцент	к.м.н., доцент

Рецензент(ы):

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра/организация
1	2	3	4
Федоришин М.И.	доцент	к.псих.н., доцент	Кафедра практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии
Протокол № «07» от «05» июня 2024 г.
Зав. кафедрой д.м.н., профессор Овчинников А.А. _____

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии по специальности «Клинической психологии» и «Социальная работа».
Протокол № «06» от «31» мая 2024 г.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: сформировать у студентов систему представлений о стрессе, существующих в отечественной и зарубежной психологии подходах к профилактике, психодиагностике и психокоррекции стрессовых и постстрессовых расстройств.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о стрессовых состояниях и специфике их воздействия на личность;
- сформировать знание о стрессе, его разновидностях, фазах и уровнях протекания;
- познакомить с представлениями о стрессоустойчивости и об особенностях поведения личности в стрессовых ситуациях;
- сформировать знания о профилактике негативных последствий пребывания личности в стрессовой ситуации;
- развить навыки и умения диагностики стресса и коррекции стрессовых и постстрессовых расстройств с помощью психологических методов и методик.

2. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК - 6 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ПК - 5 способностью и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития;

ПСК – 1.8 способностью и готовностью к использованию методов психологического консультирования в работе с индивидами, группами, учреждениями, с представителями социальных и религиозных субкультур;

ПСК – 1.12 способностью и готовностью к индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, психологическому консультированию и психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

Зн.1 Основы творческого потенциала

Зн.2- владеть методологией синдромного и каузального анализа расстройств психической деятельности, психического здоровья и личности в контексте практических, научно-исследовательских задач клинического психолога

Зн. 3 - правовые и этические принципы работы клинического психолога в научно-исследовательской, педагогической и клинико-практической сферах деятельности

Зн.4 - основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации

Уметь:

Ум.1 - прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида

Ум.2 - использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур

Ум.3

Оперировать методологическими концепциями развития личности

Ум.4 - самостоятельно формулировать практические и исследовательские задачи, составлять программы диагностического обследования индивида, семьи и группы людей

Владеть:

Вл.1 - разнообразными стратегиями психопрофилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учётом характера и факторов нарушения здоровья и развития

Вл.2 - методами, процедурами и техниками диагностики психологической оценки состояния психического, психосоматического здоровья и развития в детском и взрослом возрасте.

Вл. 3 - владеть методологией синдромного и каузального анализа расстройств психической деятельности, психического здоровья и личности в контексте практических, научно-исследовательских задач клинического психолога

Вл.4 Владеть методами индивидуальной, групповой, семейной психотерапии

3. Основные виды занятий и особенности их проведения при изучении дисциплины

По дисциплине предусмотрено проведение занятий семинарского типа - практических занятий. Важнейшим этапом освоения дисциплины является самостоятельная работа с использованием научной литературы. Отдельные разделы или темы дисциплины не разбираются на лекциях, но отводятся на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебным пособиям. Материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля.

Общее распределение часов контактной работы по видам учебной деятельности и самостоятельной работы по темам дисциплины и видам занятий приведено в разделе «Содержание дисциплины» рабочей программы дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины. Материал, изложенный на лекциях, закрепляется на занятиях семинарского типа.

Изучение дисциплины завершается *зачетом* в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины

Практическое занятие № 1

Тема: Предмет психологии стресса. Теоретические основы учения о стрессе

1. Контрольные вопросы:

1. Дайте характеристику психологии стресса.
2. Какой предмет психологии стресса как научной парадигмы?
3. Теории стресса. Основные научные деятели, занимающиеся теориями стресса.

2. План занятия и деятельность студента

План занятия	Деятельность студента
Тестовый контроль исходных знаний студентов	Выполнение письменного тестирования по теме
Теоретическая часть занятия Опрос студентов по теме Коррекция знаний студентов, необходимых для выполнения практической работы	Ответы на вопросы устно Обсуждают предмет, объект и задачи дисциплины «Психология стресса» □ Обсуждают прикладное значение клинической психофизиологии (Ум.1, Ум.2, Ум.3, Ум.4)
Практическая часть занятия	
Применение знаний студентов при обсуждении темы	Записывают в тетрадь для конспектов требования, предъявляемые к освоению дисциплины (Вл.1, Вл.2, Вл.3, Вл.4)
Подведение итогов занятия, оценивание знаний и работу каждого студента по 5-балльной системе.	

Практическое занятие № 2

Тема: Основные характеристики стресса

1. Контрольные вопросы:

1. Какие выделяют основные характеристики стресса?
2. Концепции стресса.
3. Как вы думаете, какая концепция стресса является более популярной и почему?

2. План занятия и деятельность студента

План занятия	Деятельность студента
Теоретическая часть занятия Опрос студентов по теме Коррекция знаний студентов, необходимых для выполнения практической работы	Ответы на вопросы устно Обсуждение сути учений и концепций стресса □ Обсуждение общих и специфичных интерпретаций стресса (Ум.1, Ум.2, Ум.3, Ум.4)
Практическая часть занятия	
Применение знаний студентов при обсуждении	Решение практических задач

темы в группах при решении практических задач	(Вл.1, Вл.2, Вл.3, Вл.4)
Подведение итогов занятия, оценивание знаний и работу каждого студента по 5-балльной системе.	

Практическое занятие № 3

Тема: Диагностика уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса

1. Контрольные вопросы:

1. Какие методики применяются для диагностики уровня стресса?
2. Расскажите про методы оптимизации уровня стресса.
3. Что такое ПТСР?

2. План занятия и деятельность студента

План занятия	Деятельность студента
Теоретическая часть занятия Опрос студентов по теме Коррекция знаний студентов, необходимых для выполнения практической работы	Ответы на вопросы устно Обсуждение основных характеристик стресса Обсуждение различных форм проявлений стресса (Ум.1, Ум.2, Ум.3, Ум.4)
Практическая часть занятия	
Применение знаний студентов при обсуждении темы в группах при презентации докладов	Выступают с докладами о динамике стрессовых состояний, ПТСР (Вл.1, Вл.2, Вл.3, Вл.4)
Получают задания для самостоятельной работы	Чтение научной статьи и разбор материала для написания рецензий (Вл.1, Вл.2, Вл.3, Вл.4)
Подведение итогов занятия, оценивание знаний и работу каждого студента по 5-балльной системе.	

Практическое занятие № 4

Тема: Прикладные аспекты психологии стресса: детские, учебные, профессиональные стрессы

1. Контрольные вопросы:

1. Детские стрессы.
2. Учебные стрессы.
3. Профессиональные стрессы.

2. План занятия и деятельность студента

План занятия	Деятельность студента
Теоретическая часть занятия Опрос студентов по теме Коррекция знаний студентов, необходимых для выполнения практической работы	Ответы на вопросы устно Анализируют особенности стрессов у детей и взрослых □ Обсуждают специфику семейных, учебных, профессиональных стрессов (Ум.1, Ум.2, Ум.3, Ум.4)

Практическая часть занятия	
Применение знаний студентов при обсуждении темы в группах	Организуют дискуссию по проблемам экзистенциального стресса (Вл.1, Вл.2, Вл.3, Вл.4)
Подведение итогов занятия, оценивание знаний и работу каждого студента по 5-балльной системе.	

5. Литература и электронно-образовательные ресурсы

Основная литература:

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд. - (1 файл : 5,62 Мб). - СПб. : Питер, 2012. - 256 с

Дополнительная литература

1. Султанова, А.Н. Механизмы психологической защиты личности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. Н. Султанова. - (1 файл : 683 Кб). - Новосибирск : Сибмедиздат НГМУ, 2013. - 80 с.
2. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения / сост.: Б. П. Морозов, Н. М. Клепикова ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2013. - 112 с.

Электронные ресурсы:

1. Консультант Врача. Электронная медицинская библиотека[Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО ГК «ГЭОТАР». – URL: <http://www.rosmedlib.ru> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.
2. Электронно-библиотечная система НГМУ (ЭБС НГМУ) [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / НГМУ – URL: <http://library.ngmu.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера после авторизации.
3. ЛАНЬ [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Издательство ЛАНЬ». – URL: <https://e.lanbook.com> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.
4. ЮРАЙТ[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – URL: <http://www.biblio-online.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)[Электронный ресурс] : сайт. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/> – Доступ после указания ФИО, штрих-код читательского билета и университета НГМУ в поле «Организация» на сайте МЭБ.
6. ГАРАНТ [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / ООО НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». –Доступ в локальной сети.
7. SpringerJournals[Электронныйресурс] : базаданных/ SpringerNatur: – URL : <https://link.springer.com/> - Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

8. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <http://polpred.com/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.
9. Федеральная электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ЦНМБ Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М.Сеченова.– Режим доступа : <http://feml.scsml.rssi.ru/feml>, – Свободный доступ.
10. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <http://www.elibrary.ru/>. – Яз. рус., англ. – Доступ к подписке журналов открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета; к журналам открытого доступа – свободный доступ после регистрации на сайте elibrary.ru.
11. Colibris[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / КрасГМУ – URL: [http://krasgmu.ru/index.php?page\[common\]=elib](http://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib) – Доступ к полным текстам с любого компьютера после авторизации.
12. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Документы.[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <https://www.rosminzdrav.ru/documents>– Свободный доступ.
13. Министерство здравоохранения Новосибирской области[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.zdrav.nso.ru/page/1902>– Свободный доступ.
14. Российская государственная библиотека[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.rsl.ru> – Свободный доступ.
15. ConsiliumMedicum[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.consilium-medicum.com/> – Свободный доступ.
16. PubMed : US National Library of Medicine National Institutes of Health[Электронныйресурс] – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> – Свободныйдоступ.
17. MedLinks.ru[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.medlinks.ru/> – Свободный доступ.
18. Архив научных журналов НЭИКОН[Электронный ресурс] : сайт. <http://archive.neicon.ru/xmlui/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.
19. ScienceDirect. Ресурсы открытого доступа[Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.sciencedirect.com/science/jrnlallbooks/open-access> – Свободный доступ.
20. КиберЛенинка:научная электронная библиотека[Электронный ресурс]– Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/> – Свободный доступ.

6. Критерии оценок деятельности студента при освоении учебного материала

Критерии оценок тестового контроля:

«ОТЛИЧНО»	90-100% правильных ответов
«ХОРОШО»	80-89% правильных ответов
«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	60-79% правильных ответов
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	59% и менее правильных ответов

Критерии оценок теоретической части:

«ОТЛИЧНО»	<i>Сформированы все теоретические критерии (Ум.1)</i>
«ХОРОШО»	<i>Сформированы большинство теоретических критериев (Ум.1)</i>
«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	<i>Сформированы не все теоретические критерии (Ум.1)</i>
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	<i>Не сформированы теоретические критерии (Ум.1)</i>

Критерии оценок практической части:

«ОТЛИЧНО»	<i>Усвоение лекционного материала и качественное рассуждение. Применение знаний на практическом опыте (Ум.1). (Ум.1).</i>
«ХОРОШО»	<i>Усвоение лекционного материала и качественное рассуждение. При применении знаний на практическом опыте допущены ошибки (Ум.1).</i>
«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	<i>Допущены ошибки и неточности в изложении лекционного материала. При применении знаний на практическом опыте допущены ошибки (Ум.1).</i>
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	<i>Допущены значительные ошибки и неточности. На дополнительные вопросы даны неточные ответы. При применении знаний на практическом опыте допущены значительные ошибки (Ум.1).</i>

7. Рекомендации для студентов, пропустивших занятие.

1. Для освоения материала пропущенного **практического занятия** студент самостоятельно (после аудиторных занятий, во второй половине дня) выполняет реферат по теме пропущенного занятия. В рукописном виде должен быть оформлен титульный лист, введение, основное содержание, список литературы из 10 источников.

2. В дни приема отработок пропущенных занятий студент с выполненным письменным заданием приходит к преподавателю.

Форма отработки **практического занятия**: сдача реферата и индивидуальное собеседование.