

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
А.Н. Бармин

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой психологии
Кайгородов Б.В.

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

САМОПОМОЩЬ В СИТУАЦИЯХ СТРЕССА

Составитель

Камнева О.А., доц., канд.биолог.наук,

Направление подготовки/
специальность

05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) ОПОП

Геоэкология

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2023

Курс

1

Семестр

2

Астрахань, 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Целями освоения дисциплины является: овладение эффективными навыками профилактики и преодоления стресса в рамках траектории саморазвития.

1.2 Задачи освоения дисциплины:

- сформировать представления об особенностях, видах и развитии стресса в рамках самообразования;
- развить умения анализировать результаты своей деятельности и применять технологии профилактики и самопомощи в стрессовых ситуациях в целях выстраивания траектории своего саморазвития;
- научить навыкам целеполагания, самоорганизации и управления собой во времени для профилактики стрессоустойчивости.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Самопомощь в ситуациях стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (общеуниверситетский электив) и осваивается во 2 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:

для данной дисциплины необходимы знания из общего образования.

Знания: биологии (человек);

Умения: анализировать научную литературу, систематизировать знания о человеке, полученные в процессе изучения естественно-научных дисциплин;

Навыки: работы с научной литературой, анализа текстов.

2.3. Последующие учебные дисциплины и практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

данная дисциплина поможет организовать свой учебный процесс в рамках дисциплин общей и профессиональной направленности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК): –, УК-6

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-6 (Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни)	ИУК.6.1.1. сущность, техники, приемы управления временем ИУК 6.1.2. Особенности принципов самообразования	ИУК 6.2.1. анализировать результаты своей деятельности и выстраивать траекторию своего саморазвития ИУК 6.2.2. Реализовывать траекторию саморазвития	ИУК-6.3.1. Техниками и методами управления своим временем ИУК-6.3.2. Навыками целеполагания, самоорганизации и управления собой во времени

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в том числе 72 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них: 36 часов - семинарские занятия) и 36 часов - самостоятельная работа обучающихся. Итоговый контроль знаний – зачет.

Таблица 2. Структура и содержание дисциплины

Раздел, тема дисциплины	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
Тема 1. Подходы к проблеме стресса	2		4			4	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий
Тема 2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры			8			8	Выполнение практических заданий
Тема 3. Стрессоустойчивость			8			8	Выполнение практических заданий
Тема 4. Приемы саморегуляции в стрессе			8			8	Выполнение практических заданий, равный обучает равного, контрольная работа
Тема 5. Профилактика стрессовых состояний			8			8	Выполнение практических заданий, равный обучает равного
Итого			36			36	Зачёт

Таблица 3. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции				Общее количество компетенций
		УК-6		
Тема 1. Подходы к проблеме стресса	8	+				1
Тема 2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры	16	+				1
Тема 3. Стрессоустойчивость	16	+				1
Тема 4. Приемы саморегуляции в стрессе	16	+				1

Тема 5. Профилактика стрессовых состояний	16	+				1
ИТОГО	72	1				1

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Подходы к проблеме стресса

Понятия физиологического и психологического стресса. Концептуальные подходы к проблеме стресса. Модель стресса по Г. Селье. Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса, психодинамическая модель З. Фрейда. Виды стрессовых состояний. Позитивные и негативные последствия стресса.

Тема2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры

Нервная система и стрессовая реакция. Биохимические и структурные изменения организма в стрессовой ситуации. Психологические проявления в стрессовой ситуации. Социальные факторы развития психологического стресса. Стрессоры и их виды. Приемы определения ведущих стрессоров. Последствия физиологического и психологического стресса.

Тема3. Стрессоустойчивость

Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости: личность типа А, личность типа В. Стресс-толерантность. Мотивация и установки личности в контексте стрессоустойчивости. Самооценка и стрессоустойчивость личности. Стили совладающего поведения. Психологическая защита и стресс.

Тема4. Приемы саморегуляции в стрессе

Виды саморегуляции: функциональная, целевая, эмоциональная, мотивационная, личностная. Направления саморегуляции психических состояний: когнитивная сфера, эмоциональная сфера, поведенческая сфера. Теория саморегуляции И.В. Моросановой и К.А. Осницкого. Методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации.

Тема5. Профилактика стрессовых состояний

Первичная, вторичная, третичная профилактика: цели и задачи. Управление временем и чувство времени. Навыки целеполагания, самоорганизации и управления собой во времени, как профилактика стресса. Аутогенная тренировка И. Шульца. Методы оптимизации психических состояний.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Преподаватель, назначенный для чтения лекций, обязан до начала учебного процесса подготовить учебно-методические материалы, необходимые для проведения лекционных и семинарских занятий. К ним относятся: рабочая программа учебной дисциплины или междисциплинарного курса; методические материалы для проведения семинарских (практических и др.) занятий.

Разработанный комплект учебно-методических материалов предоставляется в бумажном и электронном виде, обсуждается и утверждается на заседании кафедры перед началом учебного года.

Преподаватель обязан проводить лекционные занятия в строгом соответствии с годовым учебным графиком и утвержденным на его основе расписанием лекций.

При разработке методики семинарских занятий важное место занимает вопрос о взаимосвязи между семинаром и лекцией, семинаром и самостоятельной работой студентов, о характере и способах такой взаимосвязи. Семинар не должен повторять лекцию, и, вместе с тем, его руководителю необходимо сохранить связь принципиальных положений лекции с содержанием семинарского занятия.

Как правило, семинару предшествует лекция по той же теме.

Обязательным в начале лекционного, семинарского занятия проводится контроль знаний, обязательным проведение проектной работы в команде.

В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

На практических (семинарских) занятиях по дисциплине применяются следующие формы работы:

- 1) Фронтальная – все студенты выполняют одну и ту же работу;
- 2) Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- 3) Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий по дисциплине в основном одинакова: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, тренировочные упражнения и т.д.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос, проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

Освоение дисциплины «Самопомощь в ситуациях стресса» обучающимися предполагает посещение, работу на практических занятиях в виде собеседования по вопросам, выполнения практических заданий под руководством преподавателя как в группах, так и индивидуально. Часть заданий после изучения соответствующей темы обучающиеся выполняют в качестве самостоятельной работы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине составляет 36 часов.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков антропологических знаний.

Таблица 4- Содержание самостоятельной работы обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Подходы к проблеме стресса Представьте модели разных теорий стресса, используя метод когнитивных карт, сравните модели, найдите общее.	4	Практическое задание, дискуссия

Тема 2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры Назовите учебные стрессоры, причины их возникновения, последствия.	8	Практическое задание, дискуссия
Тема 3. Стрессоустойчивость Пройдите тесты: опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса , тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена, опросник Плутчика-Келлермана –Конте «Индекс жизненного стиля». Сделайте выводы о собственной стрессоустойчивости	8	Практическое задание, дискуссия
Тема 4. Приемы саморегуляции в стрессе Пройдите тест «Стиль саморегуляции в поведении» В.И. Моросановой. Подберите для себя приемы саморегуляции психологического стресса и представьте в виде презентации	8	Практическое задание, дискуссия
Тема 5. Профилактика стрессовых состояний Выработайте собственную стратегию профилактики стрессовых состояний и представьте в виде презентации	8	Практическое задание

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Требования к творческим заданиям и проектам

Творческое задание/проект предполагает проверку знаний по изученной теме. Творческое задание/проект позволяет совершенствовать умения студентов анализировать научную литературу; укрепляет научные основы психологии конфликта; развивает способность студентов к профессиональной рефлексии, актуализирует стремление к личностному и профессиональному росту.

Для подготовки к творческому заданию/проекту внимательно изучите материал лекции, конспект семинара, дополнительную литературу, выучите термины из Словаря по данной теме. В ходе проведения творческой работы Вам необходимо дать развернутое письменное собственное мнение по заданной проблематике, объемом не более 2 страниц.

Творческое задание/проект должна быть выполнена в редакторе Microsoft Word. Необходимо выполнение следующих параметров: отступы справа, слева, сверху, снизу – 2 см., шрифт – Times New Roman, 12. Творческая работа присылается преподавателю по электронной почте в

соответствии со сроком, указанным в рабочем плане студента. Творческая работа, не выполненная в срок, оценивается в 50 баллов.

Требования к проведению кейс - задачи

Проблемное задание, в котором предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Проведение кейс - задачи включает:

- ознакомление с проблемной ситуацией;
- объяснение алгоритма действий по выполнению кейс-задачи;
- показ алгоритма действий, в процессе которого преподаватель демонстрирует как правильно выполнять кейс-задачу;
- подведение итогов выполнения кейс - задачи.

Порядок проведения тестирования

Контрольное тестирование проводится для оценивания наиболее общих знаний студента по отдельным темам.

Тест – это совокупность усложняющихся вопросов в тестовой форме. Варианты тестовых заданий по дисциплине включают только форму номер один: выбор одного правильного варианта ответа.

Для подготовки к тестированию необходимо близко к тексту запомнить материал лекции и практического занятия, основные термины и понятия по данной теме. Помощь при подготовке к тестированию может оказать Словарь терминов и учебные пособия, рекомендованные к данной теме практического занятия.

Тестовое задание в форме выбора одного варианта ответа предполагает выделение (указанным в программе способом – подчеркиванием или другим) верного ответа в течение указанного времени.

Подготовка к зачету

Зачет – является итоговой формой оценивания знаний студента по всему курсу изученной дисциплины. Зачет проводится в письменной форме, очно. Для подготовки к зачету понадобится материал курса лекций, конспекты практических занятий, словарь терминов. При высоком уровне подготовки к практическим занятиям и составлении конспектов дополнительной литературы к каждой теме, можно избежать обращения к дополнительным источникам знаний при подготовке к зачету. Пользование конспектом или другими носителями информации на зачете строго запрещено.

Итоговая оценка по дисциплине будет учитывать результаты творческих работ, тестирования и зачета.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: ролевые игры, круглый стол, кейс - задачи, творческие групповые и индивидуальные задания, проектная деятельность.

Таблица 5-Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа

Тема 1. Подходы к проблеме стресса	Не предусмотрено	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий	Не предусмотрено
Тема 2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры	Не предусмотрено	Выполнение практических заданий,	Не предусмотрено
Тема 3. Стрессоустойчивость	Не предусмотрено	Выполнение практических заданий	Не предусмотрено
Тема 4. Приемы саморегуляции в стрессе	Не предусмотрено	Выполнение практических заданий, равный обучает равного, контрольная работа	Не предусмотрено
Тема 5. Профилактика стрессовых состояний	Не предусмотрено	Выполнение практических заданий, равный обучает равного	Не предусмотрено

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- - использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- - использование возможностей электронной почты преподавателя
- - использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- - использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- - использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды [*LMS Moodle «Электронное образование»*] или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров].

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ

OpenOffice	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>
Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com <i>Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU</i>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Самопомощь в ситуациях стресса» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6- Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. . Подходы к проблеме стресса	УК-6	Фронтальный опрос, тематические дискуссии, практические

		задания
Тема 2. . Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры	УК-6	Фронтальный опрос, практические задания
Тема 3. Стрессоустойчивость	УК-6	Фронтальный опрос, практические задания
Тема 4. Приемы саморегуляции в стрессе	УК-6	Фронтальный опрос, контрольная работа, Презентация приемов саморегуляции психологического стресса
Тема 5. Профилактика стрессовых состояний	УК-6	Фронтальный опрос, презентация стратегии профилактики стрессовых состояний , кейс.

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7- Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя

3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задание

7.3 Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Подходы к проблеме стресса

Вопросы для обсуждения

1. Что такое стресс? Чем физиологический стресс отличается от психологического?
2. Опишите фазы стресса Г. Селье, приведите примеры.
3. Представьте когнитивную теорию стресса Р. Лазаруса в виде когнитивной карты.
4. Чем интересна психодинамическая модель З. Фрейда.
5. Назовите виды стрессовых состояний
6. Назовите позитивные и негативные стороны стресса по личным примерам.

Тема2. Особенности, причины, последствия стресса. Стрессоры

Вопросы для обсуждения

- 1 Опишите механизм стрессовой реакции
- 2 Как можно определить физиологический стресс по биохимическим и структурным изменениям организма?
- 3 Как по поведению и реакций человека можно определить, что он в стрессе?
- 4 Какие стрессоры бывают? Назовите их виды.
- 5 Назовите последствия физиологического и психологического стресса.

Тема3. Стрессоустойчивость

Вопросы для обсуждения

1. Понятие и виды стрессоустойчивости.
2. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости.
3. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости: личность типа А, личность типа В.
4. Стресс-толерантность.
5. Как мотивация и установки личности влияют на стрессоустойчивость?
6. Как самооценка личности влияет на стрессоустойчивость?
7. Стили совладающего поведения.
- 8 Что такое психологическая защита и как она проявляется?

Тема4. Приемы саморегуляции в стрессе

Вопросы для обсуждения

1. Назовите виды саморегуляции.
2. Раскройте направления саморегуляции психических состояний.
3. Раскройте суть современных теорий саморегуляции.
4. Назовите методы и приемы саморегуляции
5. Назовите методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации.

Контрольная работа

I вариант

1. Что такое стресс? Виды стресса. Теории стресса.
2. Что такое стресс-толерантность? Какие стили совладающего поведения вам известны?

II вариант

1. Что такое стрессоры, чем они вызываются, опишите механизм развития стрессовой реакции.
2. Что такое психологическая защиты, какую роль она играет в стрессовой ситуации?

Тема 5. Профилактика стрессовых состояний

Вопросы для обсуждения

1. Что такое профилактика стрессовых состояний, в чем она выражается?
2. Что такое тайм-менеджмент, как он помогает в профилактике стрессовых состояний?
3. Что такое самоорганизация, как она влияет на профилактику стресса?
4. Что такое аутогенная тренировка, приведите примеры
5. Назовите методы оптимизации психических состояний
6. Подберите методы оптимизации психических состояний для себя и представьте.

Кейс по самоорганизации «Планирование недели студента»

Майя – студентка 4 курса, будущий журналист. Живет в провинциальном городе, с мамой – главным бухгалтером ООО «Кластер» и младшей сестрой Надей, которой 9 лет. Майя очень активна, талантлива и трудолюбива. Когда она училась в школе, то выпускала стенгазету, а, обучаясь в вузе, регулярно публиковала свои статьи в институтской газете. Майя очень старательна и тратит уйму времени на подготовку к занятиям, семинарам, тщательно шлифует каждый текст. Ее ответственность отмечают все преподаватели. Майю уважают студенты: она никогда не отказывает своим однокурсникам в просьбах о помощи, часто помогает им править тексты, оформлять задания. Ради друзей Майя готова примчаться по первому их зову, за что и заслужила репутацию отличного друга. Майя – примерная дочь, она во всем старается помогать своей маме: присматривает за младшей сестрой, дважды в неделю водит Надю в изостудию и в кружок бальных танцев по выходным, делает вместе с ней уроки. Также в обязанности Майи входит выгул собаки, полив цветов и еженедельная уборка в квартире, иногда - приготовление обеда. Мечта Майи – сразу после окончания вуза уехать в Москву, устроиться на работу по специальности, в перспективе – стать главным редактором. Однако есть определенные сложности на пути у заветной цели. Во-первых, устроиться на работу, не имея опыта работы по специальности или в смежной сфере, практически невозможно. Как решить эту проблему, Майя пока не знает, и у нее есть опасения, что совмещать работу и учебу будет довольно сложно. Во-вторых, в вузе, где учится Майя, достаточно слабая языковая подготовка, а в Москве требуются специалисты, владеющие английским на разговорном уровне. В-третьих, неплохо было бы поучиться вождению и получить водительские права. Ну и, наконец, участие и победа в конкурсах и проектах по журналистике тоже прибавили бы веса ее портфолио в глазах будущего работодателя. Осложняет ситуацию постоянная нехватка времени. Майя уже забыла, когда последний раз встречалась с друзьями, когда у нее было время для себя самой. А ведь ей так хотелось заниматься йогой, она даже планировала записаться в группу, но отказывалась от мысли, боясь, что едва ли удастся выкроить время. Каждый день похож на другой – институт, домашние обязанности, подготовка к занятиям, изредка – телевизор. Иногда Майе кажется, что она никогда не

сможет вырваться из этой рутины, и тогда она тихонько плачет по ночам в подушку. Но признаться кому-нибудь, что ей тяжело, Майя не хочет.

Дополнительная информация. Занятия в вузе: 5 раз в неделю с 8.30 до 14.00. пятница и воскресенье – выходные. Занятия йогой: 2 раза в неделю (пн, ср) с 18.30 до 19.30. Поездка занимает 20 мин. в одну сторону. Занятия английским: 2 раза в неделю (вт, чт) с 17.00 до 18.00. Поездка занимает 15 мин. в одну сторону. Курсы вождения: (пн, ср, пт) 3 раза в неделю в утренние (9.00 – 11.00) или вечерние (18.00 – 20.00) часы. Поездка занимает 10 мин. в одну сторону. По своим биоритмам Майя - «сова», приучившая себя быть жаворонком - вставать в 6 часов утра. Всю творческую работу она предпочитает выполнять поздно вечером, так ей легче сосредоточиться. Ложиться спать Майя обычно в 23.00

Инструкция:

- 1) Предложите способы решения проблемы и создайте приблизительный **план на неделю** (в табличной форме с выделением гибких и жестких дел);
- 2) проанализируйте создавшуюся ситуацию, дайте **оценку конкретным навыкам самоорганизации** Майи, перечислите **основные ошибки** в распределении времени;
- 3) назовите **основные приемы оптимизации временного ресурса**, которые вы использовали при составлении плана на неделю (совмещение дел, отказ, делегирование и т.д.).

	Понед.	Вторн.	Среда	Четв.	Пяtn.	Суб.	Воскрес.
6.00							
7.00							
8.00							
....							
21.00							
22.00							
23.00							

Сделайте вывод: что такое самоорганизация, как она влияет на профилактику стрессовых состояний?

**Перечень вопросов и заданий,
выносимых на зачёт по дисциплине «Самопомощь в стрессовых ситуациях»**

1. Что такое стресс? Чем физиологический стресс отличается от психологического?
2. Опишите фазы стресса Г. Селье, приведите примеры.
3. Представьте когнитивную теорию стресса Р. Лазаруса в виде когнитивной карты.
4. Чем интересна психодинамическая модель З. Фрейда.
5. Назовите виды стрессовых состояний структурным изменениям организма?
 6. Как по поведению и реакции человека можно определить, что он в стрессе?
 7. Какие стрессоры бывают? Назовите их виды.
 8. Назовите последствия физиологического и психологического стресса.
 9. Понятие и виды стрессоустойчивости.
 10. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости.
 11. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости: личность типа А, личность типа В.
 12. Стресс-толерантность.
 13. Как мотивация и установки личности влияют на стрессоустойчивость?
 14. Как самооценка личности влияет на стрессоустойчивость?
 15. Стили совладающего поведения.

19. Что такое психологическая защита и как она проявляется?
20. Назовите виды саморегуляции.
21. Раскройте суть современных теорий саморегуляции.
22. Назовите методы и приемы саморегуляции
23. Назовите методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации.
24. Что такое профилактика стрессовых состояний, в чем она выражается?
25. Что такое тайм-менеджмент, как он помогает в профилактике стрессовых состояний?
26. Что такое самоорганизация, как она влияет на профилактику стресса?
27. Подберите методы оптимизации психических состояний для себя и представьте.

Таблица 9- Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции				
УК-6 (Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни)				
1.	Задание закрытого типа	Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа Что включает в себя преодоление стрессовой ситуации, согласно Лазарусу: а) борьбу с ситуацией, уход от ситуации, подчинение ситуации б) стадию тревоги, стадию резистенции, стадию истощения в) непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение	в	1 мин
2.		Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа Как называется период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня «функционирования», адекватного экстремальным требованиям среды: а) 3 период б) 2 период в) 4 период	б	1 мин

3.		<p>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Какое название носит частный случай психологического стресса, вызываемый сигналами раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций:</p> <p>а) информационный б) интеллектуальный в) эмоциональный</p>	в	1 мин
4.		<p>Какой вид стресса подразделяется на информационный и эмоциональный:</p> <p>а) психологический б) интеллектуальный в) физиологический</p>	а	1 мин
5.		<p>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа</p> <p>К каким стрессорам относят физическую нагрузку :</p>	а	1 мин
		<p>а) факультативным б) облигатным в) продромальным</p>		
6.	Задание открытого типа	<p>Клиент- руководитель департамента, испытывает состояние стресса, хотя и работа любимая, и авторитет в команде, и понимание коллективом общих задач. Но клиент ощущает себя «лошадью с повозкой, а не всадником». И такую ситуацию он создал сам, считая, что руководство оценит его сверхусилия. «Большая загруженность, нет времени заняться собой», «Работа отнимает все силы» – таковы основные жалобы.</p>	<p>Важно было понять, для чего конкретно необходимо выделить время, сколько (% от общего), почему это важно и что будет поддерживать мотивацию.</p> <p>Для самостоятельной оценки стресса и выгорания есть тесты, но ответы на эти тесты очень субъективны и зависят от личности сотрудника, от его восприятия себя и рабочей нагрузки.</p>	10

7.	<p>Существует шуточная классификация подходов в обучении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Делай как я. И будешь, успешен как я. 2. Делай, как они делают. И будешь, успешен как они. 3. Делай то, что не делаю я и не делают они. И будешь, успешен по-своему. Как это понимать? 	<p>Необходимо выработать собственную стратегию деятельности, исходя из своих психофизиологических и психологических особенностей. Это даст возможность максимально раскрыть свой потенциал, уберечь от стрессовых состояний.</p>	5 мин
8.	<p>Что такое самоорганизация и каким требованиям должны отвечать самоорганизующиеся системы?</p>	<p>Самоорганизация – это процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов, без внешнего специфического воздействия навязывающего системе структуру или функционирование. Самоорганизующиеся системы должны отвечать требованиям:</p>	10 мин.

			<p>неравновесность (неустойчивость), за счет чего и достигается способность к развитию, эволюции; открытость для получения притока энергии, вещества и информации извне</p>	
9.		<p>Часто, сталкиваясь со сложностями и погружаясь в тревогу, мы автоматически начинаем критиковать не только окружающих, но и себя, причем порой совершенно без повода. Хроническое недовольство собой, вызванное сторонними, внешними факторами, существенно отражается на всех сферах нашей жизни. Оно крайне вредно и совершенно не помогает нам в стрессовой ситуации, даже наоборот, еще больше поднимает уровень внутреннего напряжения. Выработайте стратегии поведения в этой ситуации.</p>	<p>Главное правило в борьбе со стрессом: меняйте отношение к себе. Прекращайте ругать себя и вместо упреков подбадривайте. Заменяйте «как обычно, у меня ничего не получилось» на «ничего страшного, это всего лишь небольшая ошибка, я попробую снова». Перегрузки изматывают организм и расшатывают нервную систему, поэтому в выходные и по вечерам отдыхайте. А чтобы отдых действительно был отдыхом, меняйте обстановку, красиво одевайтесь и ешьте вкусную еду. Старайтесь больше двигаться, устраивайте небольшие вылазки в пригород на выходных и путешествуйте в отпуске. Окружите себя теми, кто вам нравится, с кем вам хорошо, кто любит и поддерживает вас, кто вас вдохновляет и рядом с кем вы растете, развиваетесь. Проводите больше времени с близкими и друзьями. В условиях стресса мы часто чувствуем, что</p>	10 мин
			<p>не можем ничего изменить, ни на что повлиять — именно его, бессилие, нашей психике так сложно переварить. Чтобы вернуть чувство контроля и вместо</p>	

		унылой, пассивной стагнации ощутить вдохновение от созидания, отлично подходят разного рода хобби.	
10.	Г.Селье выделил 3 фазы стресса, третья фаза называется дистресс. Какие симптомы указывают на то, что у человека дистресс?	На дистресс указывают следующие симптомы: человек не может нормально уснуть и плохо спит; возможно, его беспокоят кошмары или панические атаки; у него часто бывает нервный тик, на постоянной основе трясутся руки; человек хочет заняться чем-то бездумным: часами играть в приставку или смотреть телевизор; ему не всегда удается держать себя в руках, иногда он может сорваться на кого-то или выпасть из диалога; у него не получается нормально отдохнуть, постоянно хочет выспаться или пойти выпить; присутствуют проблемы со здоровьем, в частности, с пищеварением; человек невнимателен и раздражается по мелочам; простудные заболевания происходят чаще, чем раз в полгода.	10 мин

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятии</i>		10	
2.	<i>Выполнение практического задания</i>		40	
3.	<i>Участие в тематической дискуссии</i>		20	
4.	<i>Выполнение заданий по системе тьютерства</i>		20	
Всего			90	-
Блок бонусов				
5.	<i>Принятие участия в конкурсах, проектах</i>		7	
6.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>		3	
Всего			10	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	0,5
<i>Неготовность к занятию</i>	2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	1

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
Ниже 60		

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

1. Ванесян А.С. Стресс у студентов: (диагностика, формирование и повышение стрессоустойчивости): учебное пособие: [для студентов Факультета психологии] / А. С. Ванесян ; Министерство образования и науки РФ, Башкирский государственный университет. - Уфа: БашГУ, 2017. - 72 с.

2. Вагин И.О., Управление стрессом [Электронный ресурс] : аудиокнига / Вагин И.О., читает Илья Прудовский. Время звучания 8 час. 08 мин., носитель 1 CD, формат: mp3, 160 kbps, 16 bit, 44.1 kHz, stereo. - М.: Студия АРДИС, 2007. (Серия "Сеансы психотренинга") - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/AUDIO-56720.html>

3. Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с.

4. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекции: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Астрахань, 7-8 октября 2011 г. / М-во образования и науки Астраханской области, Астраханский гос. ун-т, Ин-т педагогики, психологии и социальной работы, Фак. психологии АГУ, Психологическая служба АГУ: [сост.: Б. В. Кайгородова, Н. В. Майсак]. - Астрахань: Астраханский ун-т, 2011. - 206 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Белашова И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие/ И.В. Белашова, И.Н. Польшакова. -Ставрополь, из-во СКФУ, 2017- 123 с.

2. Психология экстремальных профессий [Электронный ресурс] /Корнеева Я.А. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010340.html>

3. Распопин Е. В. Объективные методы изучения стресса и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Е. В. Распопин, М. Г. Рябова, В. В. Шаламов - Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования "Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации", Кафедра психологии служебной деятельности и педагогики. - Екатеринбург : Уральский юридический ин-т МВД России, 2021. - 47 с.

4. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: от теории к практике : монография / М. Л. Хуторная, Н. А. Коваль, Р. П. Мильруд. - Воронеж : Научная книга, 2010. - 157 с.

8.3 Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на электронной платформе ООО «БИБЛИОТЕХ»: <https://biblio.asu.edu.ru>.
2. Все для студента - <http://www.twirpx.com/>
3. Мир психологии - <http://psychology.net.ru/>
4. TimeMaster - онлайн-органайзер и обучение тайм-менеджменту [Электронный ресурс]:– Режим доступа: <http://time-master.ru/>
5. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
6. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционный зал, оборудованный современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук); аудитории для проведения семинарских занятий, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук).

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).