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  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий кафедрой психологии  д.псх.н., профессор Кайгородов Б.В.  28.08. 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**САМОПОМОЩЬ В СИТУАЦИЯХ СТРЕССА**

|  |  |
| --- | --- |
| Составитель | **Камнева О.А., доц., канд.биолог.наук,** |
| Направление подготовки | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Направленность (профиль) ОПОП | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Квалификация (степень) | **бакалавр** |
| Форма обучения | **очная** |
| Год приема  Курс  Семестр | **2023**  **1**  **2** |

Астрахань, 2023

**1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Целями освоения дисциплины (модуля):** овладение эффективными навыками профилактики и преодоления стресса в рамках траектории саморазвития.

**1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

* 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 ВО**

2.1. Учебная дисциплина Самопомощь в ситуациях стресса относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и осваивается во 2 семестре.

Требования к входным знаниям, умениям и опыту деятельности:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

- грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки.

**2.2.** **Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами**: дляданной дисциплины необходимы знания, полученные на уровне среднего общего образования.

**2.3.** **Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения и 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 (МОДУЛЮ)**

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*

б) общепрофессиональных (ОПК): -

в) профессиональных (ПК): *-*

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Код*  *и наименование компетенции* | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | | | | | |
| *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 | |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Объём дисциплины (модуля) составляет 2 зачётные единицы, в том числе 36 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них *36* часов – практические, семинарские занятия), и 36 часов – на самостоятельную работу обучающихся.

**Таблица 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | 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 |
| Тема3. 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** | **72** |  | **36** |  |  | **36** | **Зачёт** |

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) 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** |  |  |  |  |  |

**Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)**

**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-индивидные детерминанты стрессоустойчивости. Индивидные 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 саморегулиции 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 (МОДУЛЯ)**

**5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

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 (модулю)

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела (темы) | Темы/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 (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

**Курсовой проект (курсовая работа)** – не предусмотрен учебным планом.

Виды контроля по дисциплине:

* текущий контроль успеваемости – это контрольные опросы.
* промежуточная аттестация обучающихся – контрольная творческая работа.
* итоговый контроль – зачет во 2-м семестре.

**6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**6.1. Образовательные технологии**

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема  дисциплины (модуля) | 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 электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
* использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
* использование возможностей электронной почты преподавателя (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
* использование платформы дистанционного обучения (LМS Moodle «Электронное образование») университета для размещения электронных образовательных ресурсов;
* использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

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

**6.3.1. Программное обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программного обеспечения | Назначение |
| Opera | Браузер |
| Microsoft Office 2013 | Офисная программа |
| 7-zip | Архиватор |
| Microsoft Windows 7 Professional | Операционная система |
| Kaspersky Endpoint Security | Средство антивирусной защиты |
| Платформа дистанционного обучения LMS MOODLE | Виртуальная обучающая среда |
| Open Office | Пакет офисных программ |
| Google Chrome | Браузер |
| VLC Player | медиапроигрыватель |

**6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

|  |
| --- |
| *Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем* |
| *Наименование ЭБС* |
| **Электронная библиотечная система IPRbooks**  [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) |
| **Электронно-библиотечная система BOOK.ru**  <https://book.ru> |
| **Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех»**  <https://biblio.asu.edu.ru>  *Учётная запись образовательного портала АГУ* |
| **Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента»**  Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий.  [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru/)  *Регистрация с компьютеров АГУ*  **Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ,**  **раздел «Легендарные книги»**  [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <https://urait.ru/>  **Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ»**  [www.ros-edu.ru](http://www.ros-edu.ru)  **Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»**  [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) |

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И   
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**7.1. Паспорт фонда оценочных средств.**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 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 (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6. Соответствие изучаемых разделов,   
результатов обучения и оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции (компетенций) | 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, не способен применить знание теоретического материала при выполнении заданий, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание при 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 (модулю)**

**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-индивидные детерминанты стрессоустойчивости.

3..Индивидные 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**

1Что такое стрессоры, чем они вызываются, опишите механизм развития стрессовой реакции.

2 Что такое психологическая защиты, какую роль она играет в стрессовой ситуации?

**Тема5. 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, пт) 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. | Пятн. | 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

6. Назовите позитивные и негативные стороны стресса по личным примерам.

7. Опишите механизм стрессовой реакции

8. Как можно определить физиологический стресс по биохимическим и структурным изменениям организма?

9. Как по поведению и реакций человека можно определить, что он в стрессе?

10. Какие стрессоры бывают? Назовите их виды.

11. Назовите последствия физиологического и психологического стресса.

12.Понятие и виды стрессоустойчивости.

13. Личностно-индивидные детерминанты стрессоустойчивости.

14.Индивидные факторы стрессоустойчивости: личность типа А, личность типа В.

15. Стресс-толерантность.

16.Как мотивация и установки личности влияют на стрессоустойчивость?

17. Как самооценка личности влияет на стрессоустойчивость?

18.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) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-6 (Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни) | | | | |
|  | Задание закрытого типа | 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 |
|  | 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 | 1мин |
|  | Какое название носит частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций: а) информационный б) интеллектуальный в) эмоциональный | в | 1 мин |
|  | Какой вид стресса подразделяется на информационный и эмоциональный: а) психологический  б) интеллектуальный в) физиологический | а | 1 мин |
|  | К каким стрессорам относят физическую нагрузку : а) факультативным  б) облигатным в) продромальным | а | 1 мин |
|  | Задание  открытого типа | 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. | Важно было понять, для чего конкретно необходимо выделить время, сколько (% от общего), почему это важно и что будет поддерживать мотивацию.  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. | 10 |
|  | Существует шуточная классификация подходов в обучении: 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? | Необходимо выработать собственную стратегию деятельности, исходя из своих психофизиологических и психологических особенностей. Это даст возможность максимально раскрыть свой потенциал, уберечь от стрессовых состояний. | 5 мин |
|  | Что такое самоорганизация и каким требованиям должны отвечать самоорганизующиеся системы? | 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: неравновесность (неустойчивость), за счет чего и достигается способность к развитию, эволюции; открытость для получения притока энергии, вещества и информации извне | 10 мин. |
|  | 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. | 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 не можем ничего изменить, ни на что повлиять — именно его, бессилие, нашей психике так сложно переварить. Чтобы вернуть чувство контроля и вместо унылой, пассивной стагнации ощутить вдохновение от созидания, отлично подходят разного рода хобби. | 10 мин |
|  | 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 (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

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

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

| Показатель | Балл |
| --- | --- |
| *Опоздание на занятие* | 0,5 |
| *Неготовность к занятию* | 2 |
| *Пропуск занятия без уважительной причины* | 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 |
| Ниже 60 | 2 (неудовлетворительно) | Не зачтено |

При реализации дисциплины (модуля) 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 (МОДУЛЯ)**

**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](http://www.polpred.com)

6.Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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).