

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра специальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
для обучающихся с соматическими и психосоматическими заболеваниями

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Направления подготовки:
44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое
образование

Квалификация: магистр

Красноярск, 2021

Рабочая программа дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» составлена доцентом кафедры специальной психологии Бардецкой Я.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры специальной психологии

протокол № 8 от «7» апреля 2021 г.

и.о. заведующего кафедрой  / Е.А. Черенёва

Одобрено научно-методическим советом университета

Протокол № 7 от «15» апреля 2021 г.

Председатель  / Е.Н. Юшипина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей согласно ФГОС ВО по направлениям подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки РФ от 21.11.2014 № 1505); 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2016 № 549).

Рабочая программа адаптационной дисциплины разработана в отношении обучающихся, имеющих соматические и психосоматические заболевания.

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» является дисциплиной по выбору обучающегося и относится к вариативной части дисциплин адаптационного модуля.

Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 1 з. е. или 36 часов, из них 18 часов аудиторных занятий (18 часов семинарских) и 18 часов самостоятельной работы для магистров очной и заочной форм обучения.

Цели освоения дисциплины: формирование у обучающихся с соматическими и психосоматическими заболеваниями компетенций самоорганизации и саморазвития, в том числе здоровьесбережения, подготовка к социально-психологической адаптации в обществе и окружающей среде, а также получение знаний о механизмах сохранения здоровья и компенсации болезни.

Планируемые результаты обучения. В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями.

Таблица 1.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Получение обучающимися знаний о факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека и его здоровье</p>	<p>Знать: объекты, виды, задачи образовательной деятельности. Уметь: работать с литературными источниками; искать информацию, необходимую для решения диагностических, психокоррекционных и психотерапевтических задач в области психологии стресса. Владеть: навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения поручений; пользоваться специальной литературой при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, эссе</p>	<p>Для направлений подготовки 44.04.02 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)</p>
<p>Подготовка обучающихся, использующих в своей образовательной деятельности медико-психологические знания, умения и навыки с целью: - эффективной организации учебного процесса в соответствии с гигиеническими требованиями, уровнем функциональных возможностей организма, состоянием здоровья. Ознакомление</p>	<p>Знать: виды и критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье; основные нормы и принципы здорового образа жизни; направления профилактики психологически обусловленных профессиональных заболеваний. Уметь: физиологически правильно организовать учебный (трудовой) процесс; применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни; планировать и осуществлять психологическую реабилитацию при определенном заболевании или повреждении системы организма с учетом возрастных, медико-биологических, социально-</p>	<p>Для направлений подготовки 44.04.01- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за</p>

<p>обучающихся с организацией профессиональной деятельности; ознакомление с сохранением здоровья и предупреждением заболеваний при различных видах деятельности; знакомство с механизмами психологической защиты.</p>	<p>психологических особенностей; выявлять факторы опасностей для здоровья и зоны повышенного риска в профессиональной деятельности; предлагать средства и организационно-технические мероприятия по профилактике и предотвращению профессиональных деформаций, созданию условий для надежной и безопасной деятельности. Владеть: навыками принятия решений, направленных на предупреждение угроз нарушений здоровья, навыками психической саморегуляции здоровья; навыками системного анализа стрессовых ситуаций и стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний и особенностей их преодоления; современными методами, приемами и специальными техническими средствами</p>	<p>принятые решения (ОК-2)</p>
---	---	--------------------------------

Контроль результатов освоения дисциплины. В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как подготовка к семинарам, подготовка презентаций, эссе и докладов по выбранной проблеме. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – зачет.

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (семинары, зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
 - а) интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - а) технологии индивидуализации обучения.

Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы

Данная дисциплина направлена на адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ к новой образовательной среде

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

Технологическая карта обучения дисциплине
Социокультурная адаптация к образовательной среде

(наименование дисциплины)

Направления подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
 (направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной и заочной форме обучения

(общая трудоемкость 1 з. е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов		Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
	всего	лекций	семинаров	лаборат. работ	торных часов			
						всего		
Раздел 1. Соотношение здоровья и болезни как особых состояний человека								
Тема 1. Здоровье и болезнь. Понятие, критерии здоровья. Психология здоровья и болезни	4	2	2	-	2	2	1. Составление словаря специальных терминов дисциплины. 2. Выполнение практических заданий.	Проверка содержания конспекта. Подведение итогов по практическим заданиям. Анализ работы на занятиях.
Тема 2. Рациональный режим жизни лиц с соматическими и психосоматическими нарушениями.	4	2	2	-	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий.	Анализ работы на занятиях. Подведение итогов по практическим заданиям.
Тема 3. Острые инфекции и профилактика их возникновения.	4	2	2	-	2	2	1. Подготовка эссе, рефератов, докладов. Презентации.	Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия.

Тема 4. Основные направления и сохранения и укрепления здоровья. Современные подходы к питанию.	4	2	-	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов.	Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия.
Тема 5. Реакция на болезнь в зависимости от психологических особенностей личности.	4	2	-	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Решение тестов. 3. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 4. Написание рефератов, подготовка докладов.	Анализ работы на занятиях. Проверка тестовых заданий. Доклады. Дискуссия.
Раздел 2. Адапционно-приспособительная деятельность и функциональные резервы организма										
Тема 6. Адаптация лиц с соматическими и психосоматическими заболеваниями	4	2	-	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий.	Анализ работы на занятиях. Подведение итогов по практическим заданиям.
Тема 7. Психосоматические и соматопсихические отношения	4	2	-	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. 3. Написание рефератов, подготовка докладов. 4. Выполнение практических заданий.	Анализ работы на занятиях. Подведение итогов по практическим заданиям.
Тема 8. Психология	4	2	-	2	-	2	2	2	1. Подготовка к занятию по теме.	Анализ работы на занятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Реализация дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» предполагает использование приемов консультирования обучающихся с ОВЗ с целью их более эффективной адаптации к обучению в университете, а также дальнейшей личностной и профессиональной социализации.

Дисциплина «Социокультурная адаптация к образовательной среде» нацелена на изучение морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии соматического и психосоматического здоровья; на развитие психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развертывания их функций, этиологии и патогенеза заболеваний; на способность осуществлять простейшие психотерапевтические и психологические приемы по профилактике прогрессирования и (или) устранению психологических комплексов, характерных для различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Актуальность дисциплины обусловлена тем, что для осуществления практической профессиональной деятельности обучающихся, необходимо формирование системы знаний о здоровье и болезни человека, о профилактике физического, психического и социального здоровья. Получение медицинских и психологических знаний и навыков необходимо для успешной профессиональной деятельности, формирования потребности в здоровом образе жизни.

Данная дисциплина закладывает как теоретические, так и практические навыки. Содержание дисциплины базируется на основных научных принципах коррекции психологических реакций на болезнь и инвалидность.

Технология обучения по дисциплине включает в себя семинарские занятия, самостоятельную работу обучающихся, промежуточный тестовый

контроль, зачет в конце курса. Практические занятия проводятся с использованием социально-психологических активных методов обучения: дискуссия, мозговой штурм, мультимедийных презентаций, привлечением возможностей Интернета.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПОП магистратуры – развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общекультурных компетенций.

Раздел 1. Соотношение здоровья и болезни как особых состояний человека.

Тема 1. Здоровье и болезнь. Понятие, критерии здоровья. Психология здоровья и болезни.

Физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье, показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья. Влияние наследственности, социально-экономических и природных условий на состояние здоровья.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психологические аспекты надежности и безопасности профессиональной деятельности.

Медицинские и психологические аспекты качества жизни. Критерии тяжести болезни: критерий летальности, вероятности инвалидности и потери трудоспособности. Факторы, оказывающие влияние на выработку субъективного отношения к болезни. Социальные и индивидуально-психологические факторы в выработке отношения к болезни. Отношение к болезни в зависимости от необходимости радикального или паллиативного лечения, социальной значимости болезни и традиционного отношения к ней в микросоциуме, влияния болезни на возможность поддерживать прежний уровень общения, на семейную сферу, а также на сферу развлечений и интересов.

Тема 2. Рациональный режим жизни лиц с соматическими и психосоматическими нарушениями.

Значение и особенности построения режима дня для лиц с соматическими и психосоматическими нарушениями. Основные компоненты режима, необходимые для лиц с соматическими и психосоматическими нарушениями: сон, прием пищи, личная гигиена, прогулки, профессиональная деятельность. Образовательная деятельность. Отдых.

Понятие социальной адаптации. Организация жизни обучающихся с соматическими и психосоматическими нарушениями в период адаптации к образовательному учреждению. Три группы адаптации: физиологическая, напряженная, патологическая.

Тема 3. Острые инфекции и профилактика их возникновения.

Заболевания с воздушно-капельным механизмом передачи. Острые респираторные вирусные инфекции, грипп, аденовирусная инфекция. Ангина, скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, ветряная оспа. Источники инфекций. Ликвидация источников инфекций. Профилактика инфекционных болезней. Мероприятия, проводимые в образовательных учреждениях при возникновении инфекционного заболевания.

Роль взаимодействия медицинского, педагогического и вспомогательного персонала в профилактике инфекционных заболеваний. Проведение противоэпидемических мероприятий, формирования здорового образа жизни.

Тема 4. Основные направления сохранения и укрепления здоровья. Современные подходы к питанию.

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие программы. Формирование культуры здоровья на протяжении всего периода обучения. Развитие и совершенствование личности, духовно-нравственного, физического, психологического здоровья. Методы психологической диагностики и коррекции здоровья.

Современные подходы к рациональному питанию: сбалансированное питание, лечебное питание. Нетрадиционные методы питания: раздельное

питание, вегетарианство, голодание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов для организма. Гигиеническая оценка количественного и качественного состава пищи.

Тема 5. Реакция на болезнь в зависимости от психологических особенностей личности.

Значение возраста при субъективной оценке болезни. Реакция на болезнь людей умственного и физического труда. Значение особенностей темперамента при субъективной оценке болезни, отношение людей с различным темпераментом к ограничению движений, боли.

Мировоззренческие установки в отношении происхождения заболеваний: болезнь как кара, болезнь как испытание, болезнь как назидание другим, болезнь как расплата. Установки в отношении происхождения заболеваний как вызванных наследственными или средовыми причинами: болезнь как неизбежность, болезнь как стечение обстоятельств, болезнь как собственная ошибка. Зависимость взглядов на болезнь от уровня образования и культуры.

Основные проблемы и потребности больного (проблемы боли, тревоги, симптомы депрессии др.). Степень осознания больным своего состояния. Психическая индивидуальность и медицинская психология: внутренняя картина болезни. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент отношения к болезни. Знания о болезни, осознание, понимание роли и влияния болезни на жизненное функционирование больного, предполагаемый прогноз; ощущение и переживание болезни; связанные с болезнью реакции, способствующие адаптации или дезадаптации к ней и выработке определенной стратегии поведения.

Раздел 2. Адаптационно-приспособительная деятельность и функциональные резервы организма.

Тема 6. Адаптация лиц с соматическими и психосоматическими заболеваниями.

Адаптация, как форма освоения системами воздействий внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними гармонического равновесия.

Биологическая адаптация: приспособление организма человека к условиям среды, выражающееся в изменении внешних и внутренних особенностей органа, функции или всего организма под влиянием изменившихся условий среды.

Социальная адаптация – процесс становления личности, обучения индивида и усвоения им ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе. Взаимосвязь биологической и социальной адаптации с проблемой здоровья индивида и проблемой общественного здоровья.

Тема 7. Психосоматические и соматопсихические отношения.

Психосоматический и соматопсихический вектор психосоматического континуума. Психосоматические отношения. Теории психосоматических отношений. Структура психосоматических отношений. Влияние соматической сферы человека на психическую. Влияние психической сферы на соматическую.

Психосоматические реакции. Психосоматические нарушения: конверсионные симптомы – проекция психической реальности на телесную сферу; функциональные синдромы – физиологическое сопровождение эмоциональных состояний, «органные неврозы» - расстройства как телесные проявления эмоционального напряжения; психосоматозы – проявление выраженной телесной реакции на хроническую конфликтную ситуацию.

Профилактика психосоматических и соматопсихических расстройств.

Тема 8. Психология стрессовых ситуаций. Профилактика стресса.

Общий адаптационный синдром (ОАС). Физиология и психология стресса. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Виды стрессовых ситуаций. Эмоциональный стресс или эмоциональное перенапряжение. Стрессовые реакции в учебной и трудовой деятельности.

Психологическая травма. Посттравматические стрессовые расстройства и другие реакции человека на стрессовую ситуацию. Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях. Психическое и соматическое (телесное). Стрессовая реакция как концентрированная сущность взаимоотношения психики и тела. Участие всех систем в ответ на стресс — нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и т.п.

Психология поведения личности в стрессовых ситуациях. Преодоление и механизмы психологической защиты личности. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях. Индивидуальные различия в ответ на стрессовую реакцию. Взаимосвязь стресса и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Стресс в профессиональной деятельности. Причины профессиональных стрессов. Факторы, влияющие на развитие профессионального стресса. Показатели стрессового состояния в профессиональной деятельности. Направления профилактики стресса.

Тема 9. Принципы и методы коррекции психологических реакций на болезнь и инвалидность.

Формы и виды психологической помощи при неадекватных реакциях на болезнь и инвалидность. Психотерапия, психоконсультирование, психокоррекция. Формирование личностной позиции, специфического мировоззрения и выработка активной позиции по отношению к болезни и инвалидности. Обучение способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в условиях болезни и инвалидности.

Обучение навыкам саморегуляции. Психологическая помощь при стрессах.

Диагностика личности в стрессовых ситуациях. Профилактика стрессовых состояний. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях. Эффективные способы помощи людям в стрессовых ситуациях. Профилактика и коррекция стрессовых расстройств.

Психотерапия больных: звукотерапия, музыкотерапия и т. д. Способы регуляции эмоциональных состояний: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова. Упражнения на концентрацию внимания. Формирование навыков расслабления мышц лица и рук.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

объекты, виды, задачи образовательной деятельности; виды и критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье;

основные нормы и принципы здорового образа жизни; направления профилактики психологически обусловленных профессиональных заболеваний.

уметь:

работать с литературными источниками;

искать информацию, необходимую для решения диагностических, психокоррекционных и психотерапевтических задач в области психологии стресса;

физиологически правильно организовать учебный (трудовой) процесс;

применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни;

планировать и осуществлять психологическую реабилитацию при определенном заболевании или повреждении системы организма с учетом возрастных, медико-биологических, социально-психологических особенностей;

выявлять факторы опасностей для здоровья и зоны повышенного риска в профессиональной деятельности; предлагать средства и организационно-технические мероприятия по профилактике и предотвращению профессиональных деформаций, созданию условий для надежной и безопасной деятельности.

владеть:

навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения поручений;

пользоваться специальной литературой при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, эссе;

навыками принятия решений, направленных на предупреждение угроз нарушений здоровья, навыками психической саморегуляции здоровья;

навыками системного анализа стрессовых ситуаций и стрессовых состояний;

методами диагностики стрессовых состояний и особенностей их преодоления;

современными методами, приемами и специальными техническими средствами обучения.

В результате изучения дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

Общекультурные компетенции:

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки: 44.04.01;

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки 44.04.02;

ОК-3 – готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала – для направления подготовки: 44.04.02;

ОК-3 – способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности – для направления подготовки 44.04.01.

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Представленная рабочая программа дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных разделов содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль и итоговый рейтинг контроль, включающие многие виды самостоятельной работы (подготовка рефератов, практические задания, тестовые задания, выступление на семинарах и др.), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы обучающихся в информационной образовательной среде.

Семинарские занятия

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя

входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям: ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; участие в дискуссиях; выполнение заданий. Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений. Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающегося

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

Эссе (реферат, доклад). Реферат – индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса. Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата. При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается. Оценивание реферата входит в проектную оценку.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования (магистратура)	Количество зачетных единиц/кредитов	
Социокультурная адаптация к образовательной среде	44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование	1 ЗЕТ	
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Социальная психология личности. Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий. Психосоматика. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды.			
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Эссе (реферат, доклад), разработка презентации доклада.	7	10
	Аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья	8	10
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	5	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Индивидуальное собеседование	5	10
Итого		25	40
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Эссе (реферат, доклад), разработка презентации доклада.	7	10
	Аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья	8	10
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	5	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Индивидуальное собеседование	5	10
Итого		25	40

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Итоговая работа	Подготовка к зачету	10	20
Итого		0	0
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ № 2 Тема № 7	Подготовка таблиц, схем (стимульных материалов).	0	20
Итого		0	20

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60-72	3 (удовлетворительно)
73-86	4 (хорошо)
87-100	5 (отлично)

ФИО преподавателя: Бардецкая Я.В. 

Утверждено на заседании кафедры специальной психологии

Протокол № 8 от 7 апреля 2021 г.

И.о. зав. кафедрой _____ Е.А. Черенева

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Социокультурная адаптация к образовательной среде

(наименование дисциплины)

Направления подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной и заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Бутенко С. Практическая психология: личность и группа. Учебное пособие. Красноярск, 2016. 224с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://elib.kspu.ru/document/27044	индивидуальный неограниченный доступ
Шилов С. Н., Савченков Ю. И. Психофизиология: учебное пособие для студентов-психологов. - Красноярск: КГПУ, 2013. - 108 с. // ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://www.elib.kspu.ru/library/book/5686/	индивидуальный неограниченный доступ
Бутенко С. Арт-терапия: разнообразие методов и техник индивидуальной и групповой работы. Учебное пособие. Красноярск, 2016. 146с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://elib.kspu.ru/document/27043	индивидуальный неограниченный доступ
Методология и методика психолого-педагогических исследований: сборник диагностических заданий/ сост. И. А. Яценко. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 72 с.	Библиотека КГПУ	88
Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стереотип. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 214 с.	Библиотека КГПУ	40
Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арта, 2011. - 224 с.	Библиотека КГПУ	47
Бардецкая Я.В., Кулакова Т.И., Потылицина В.Ю. Основы общей и возрастной психофизиологии: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 270 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://elib.kspu.ru/document/29745	Индивидуальный неограниченный доступ

Дополнительная литература

Смирнов, В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: учебное пособие/ В.М. Смирнов, С.М. Будылина. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 336 с.	Библиотека КГПУ	15
Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии [Текст] : учебник / В.В. Шульговский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2008. - 528 с.	Библиотека КГПУ	19
Кулакова Т.И., Бардецкая Я.В. Психиатрия: учебное пособие для бакалавров, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 165 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://elib.kspu.ru/document/29746	Индивидуальный неограниченный доступ
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
Стресс, адаптация и болезнь. Методическая разработка для самостоятельной работы студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению 050400 «психолого-педагогическое образование» / под ред. проф. С.Н. Шилова. - Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. - 15 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева http://elib.kspu.ru/document/5687	Индивидуальный неограниченный доступ
Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: учебник/ А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 463 с.	Библиотека КГПУ	50
Ресурсы сети Интернет		
Волков, А.В. 8 принципов здоровья. Как увеличить жизненную энергию / А.В. Волков. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 192 с.	http://www.iprbookshop.ru/35533.html	для всех зарегистрированных пользователей
Никифоров Г.С. «Практикум по психологии здоровья», 2005. - 350 с.	http://www.koob.ru/nikiforov_gs/praktikum_po_psihologii_zdorovmzya	свободный
Информационные справочные системы		
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и	http://elibrary.ru	свободный

	<p>образованию / Рос. информ. портал.</p>	
Индивидуальный неограниченный доступ	<p>East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ</p>	<p>https://dlib.eastview.com/</p>
Локальная сеть вуза	<p>Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.</p>	<p>Научная библиотека (1-02)</p>

Согласовано:

д.и.н.ст.б.и.н. директор НБ (должность структурного подразделения) И.И. Мухоморова (подпись) 21.06.2018 (дата)

КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Социокультурная адаптация к образовательной среде
 (наименование дисциплины)

Направления подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной и заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование
Аудитории для семинарских занятий	
№3-08 (корпус 5)	учебная доска, интерактивная доска SMART Technologies, проектор SonyVPL-FX37, персональный компьютер, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Лицензия 61682056; 31.03.2013; Windows (фактическое количество 10). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 66107086; 31.12.2015; Office Standart (фактическое количество 41). Реестр личного кабинета Windows)
№1-07 (корпус 5)	учебная доска, проектор SonyVPL-FX37, персональный компьютер, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Лицензия 61682056; 31.03.2013; Windows (фактическое количество 10). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 66107086; 31.12.2015; Office Standart (фактическое количество 41). Реестр личного кабинета Windows)
Аудитории для внеаудиторной работы	
№3-12 (корпус 5)	Компьютеры, интерактивная доска, видеопроектор, учебно-методическая литература по дисциплине, ПО (Windows Starter (фактическое количество 3). Реестр личного кабинета Windows. Лицензия 46157048; 30.11.2009; Office Standart (фактическое количество 12). Реестр личного кабинета Windows)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик: кафедра специальной психологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 8 от 7 04. 2021 г.

ОДОБРЕНО
НМСУ, председатель Е.Н. Юшипина,
протокол №7 от 15.04.2021

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине «Социокультурная адаптация к образовательной среде»
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое
образование
(код и наименование направления подготовки)

Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Бардецкая Я.В., доцент



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Социокультурная адаптация к образовательной среде» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании **нормативных документов:**

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 37.04.01 Психология, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, 49.04.01 Физическая культура;
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины.

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки: 44.04.01;

ОК-2 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения – для направления подготовки 44.04.02;

ОК-3 – готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала – для направления подготовки 44.04.02;

ОК-3 – способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности – для направления подготовки 44.04.01.

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма

Для направлений подготовки 44.04.01- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	текущий контроль успеваемости	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;
			4	аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья;
			3	Эссе (реферат, доклад)
			5	индивидуальное собеседование
	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	промежуточная аттестация	1	зачет
Для направлений подготовки 44.04.02 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	текущий контроль успеваемости	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;
			4	аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья;
			3	Эссе (реферат, доклад)
			5	индивидуальное собеседование
	Дисциплины адаптационного модуля для обучающихся с ОВЗ	промежуточная аттестация	1	зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету.

Разработчик: доцент кафедры специальной психологии, Я.В. Бардецкая.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено
Для направлений подготовки 44.04.01- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2); Для направлений подготовки: 44.04.02 – готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	Обучающийся на высоком уровне готов действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.	Обучающийся на среднем уровне готов действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.
Для направлений подготовки 44.04.02- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3); Для направлений подготовки: 44.04.01 - способность к самостоятельному освоению и использованию	Обучающийся имеет глубокие знания программного теоретического материала, четко, грамотно, точно излагает материал, умеет применять теоретические знания на практике.	Обучающийся имеет хорошие знания программного теоретического материала, иногда допускает неточности в его изложении, хорошо выполняет практические задания.	Обучающийся имеет знания основного материала, но допускает неточности в его изложении, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, испытывает затруднения в выполнении практических работ.

новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)			
--	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины;

проверка презентации эссе (реферата, доклада);

аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья;

индивидуальное собеседование по теме занятия.

4.2. Критерии оценивания.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся опирается на теоретические знания по дисциплине	2
Применяет ранее изученные междисциплинарные знания	4
Использует дополнительную информацию (книги, компьютерные и медиа-пособия, цифровые образовательные ресурсы и др.), необходимую при решении тестовых заданий.	4
Максимальный балл	10

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составленному эссе (реферату, докладу) / презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность темы эссе (реферата, доклада)	3
Полнота раскрытия содержания проблемы исследования в докладе	3
Углубленность и проработанность научной литературы по теме эссе (реферата, доклада)	2
Оригинальность подачи материала, презентации эссе (реферата, доклада)	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Умение применять теоретические знания на практике	4
Имеет навыки по анализу и решению реальных проблем с корректным использованием научных понятий	2
Ясность, четкость, аргументированность и лаконичность подведения итогов по исследованиям и другим практическим заданиям	4
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - индивидуальное собеседование по теме занятия

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические и практические знания по теме занятия	4
Аргументирует свою точку зрения	4
Ясность, четкость изложения материала при собеседовании	2
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Социокультурная адаптация к образовательной среде»:

1. Что составляет объект и предмет психологии здоровья. Основные исторические этапы развития психологии здоровья.
2. Методы исследования в психологии здоровья.
3. От каких параметров будет зависеть уровень физического состояния организма.
4. Какие выделяют типы адаптационных реакций.
5. Какие показатели регистрируются при использовании метода расчета адаптационного потенциала системы кровообращения.
6. Модели диагностики уровня здоровья по прямым показателям.
7. Методы определения биологического возраста.
8. Как определяется индекс самооценки здоровья (СОЗ).
9. Отношение к инвалидности в зависимости от личностных особенностей.
10. Изменение мотивации деятельности при инвалидности.
11. Дети-инвалиды: психологические особенности, адаптированность в социуме.
12. Типы отношения к болезни, при которых социальная адаптация

существенно не нарушается: гармоничный, эргопатический, анозогнозический.

13. Типы реагирования на болезнь, характеризующиеся наличием психической дезадаптации с интрапсихической направленностью: тревожный, ипохондрический, неврастенический, меланхолический, апатический.
14. Типы реагирования на болезнь, характеризующиеся наличием психической дезадаптации с интерпсихической направленностью: сенситивный, эгоцентрический, паранойяльный, дисфорический.
15. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент отношения к болезни.
16. Концепции происхождения психосоматических расстройств.
17. Особенности психосоматических расстройств в детском и пожилом возрасте. Основные критерии диагностики.
18. Психосоматические аспекты болезней органов дыхания, заболеваний желудочно-кишечного тракта, психовегетативные нарушения.
19. Формирование личностной позиции, специфического мировоззрения и выработка активной позиции по отношению к болезни и инвалидности.
20. Обучение способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в условиях болезни и инвалидности. Навыки саморегуляции.
21. Обычные и аномальные формы сознания болезни у психически здоровых людей.
22. Ощущения, восприятия и их изменения при соматических заболеваниях и травмах.
23. Эмоциональные состояния и нарушения эмоций при соматических заболеваниях.
24. Основы психопрофилактики.
25. Общие особенности психологии соматического больного.
26. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
27. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
28. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
29. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
30. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
31. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
32. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.

- Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
33. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
 34. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
 35. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
 36. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
 37. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
 38. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
 39. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
 40. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

5.2.1. Примеры тестовых заданий:

1. Какое определение здоровья является верным:

а) Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

б) Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

в) Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие?

2. Установите соответствие видов и критериев здоровья:

Вид здоровья:

Критерии здоровья:

- 1) Биологическое
- 2) Психическое
- 3) Духовное

- а) Адекватное восприятие себя
- б) Функциональная зрелость организма
- в) Оптимизм

г) Ответственность перед другими.

3. Какие из перечисленных психических процессов присущи не здоровой личности:

- 1) способность к творчеству
- 2) нелогичность
- 3) повышенная внушаемость
- 4) критичность мышления.

4. Какие из перечисленных задач психологии решает психология здоровья:

- 1) исследование и систематизация критериев психического и социального здоровья
- 2) изучение психологических механизмов здорового поведения
- 3) исследование особенностей взаимоотношений между медиком и больным
- 4) определение психологических механизмов стрессоустойчивости.

5. Автором какой психосоматической теории является Ф. Данбар:

- 1) теории личностного профиля
- 2) теории истерической конверсии
- 3) теории специфичности интрапсихического конфликта.

6. Какой из видов влияния соматической сферы на психику человека считается благоприятным:

- 1) патогенное
- 2) саногенное.

7. Является ли амбивалентность отношений родителей к ребенку фактором возникновения у него психосоматического заболевания:

- 1) да
- 2) нет.

8. Вставьте пропущенные слова:

О стрессе говорят при негативном воздействии на органы и ткани организма. Характерной его особенностью является

9. Верно ли высказывание: в абсолютном смысле здоровья не существует:

- 1) да
- 2) нет.

10. Установите соответствие видов реакций на стресс и их симптомов:

Реакции на стресс: Симптомы:

- 1) Физические а) страх
- 2) Психологические б) потеря аппетита

- 3) Поведенческие в) уход из дома
 г) злоупотребление алкоголем.

11. К каким характеристикам стресса относится состояние фрустрации человека:

- 1) причина стресса
- 2) реакция на стресс
- 3) посредник стресса.

12. Можно ли считать здоровым социально неблагополучного человека:

- 1) да
- 2) нет.

13. К какой стратегии преодоления стресса относится умение человека спокойно, рационально и конструктивно мыслить:

- 1) когнитивной
- 2) поведенческой
- 3) физиологической.

14. К психосоматическим заболеваниям относятся:

- 1) артрит, межпозвонковая грыжа, рожистое заболевание, мокнущая экзема
- 2) заболевания нервной системы и обмена веществ
- 3) заболевания органов дыхания
- 4) гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма.

15. Способность человека осознанно относиться к функциям своего организма (пищеварения, выделения и др.), а также его способность регулировать свои психические процессы (управлять своими мыслями, чувствами, желаниями):

- 1) социализация
- 2) адаптация
- 3) реабилитация
- 4) абилитация.

16. Соматогенное влияние болезни на психику, связано с:

- 1) воздействием на нервную систему человека
- 2) нарушением гемодинамики или интоксикацией организма
- 3) непосредственным воздействием на центральную нервную систему и самих
- 4) интенсивных болевых ощущений
- 5) опосредованным воздействием на психические процессы.

17. Общий чувственный и эмоциональный тон, на котором проявляются

ощущения, представления, психогенные реакции и другие психические образования, связанные с болезнью:

- 1) отношение к болезни
- 2) переживание болезни
- 3) протекание болезни
- 4) психический статус больного.

18. Предоставление человеку информации о его психическом состоянии, причинах и механизмах появления психологических феноменов или психопатологических симптомов и синдромов, в том числе активное целенаправленное психологическое воздействие на индивида с целью гармонизации его психической жизни:

- 1) психологическая помощь
- 2) психологическое исследование
- 3) психиатрическая помощь
- 4) психотерапия «здравым смыслом».

19. Стресс начинается со стадии

- 1) адаптации;
- 2) тревоги;
- 3) резистентности;
- 4) истощения.

20. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:

- 1) щитовидная железа;
- 2) поджелудочная железа;
- 3) мозговое вещество надпочечники;
- 4) корковое вещество надпочечники.

21. Способствует переходу стресса в дистресс:

- 1) положительный эмоциональный фон;
- 2) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- 3) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- 4) негативный прогноз на будущее.

22. Способствует переходу стресса в эустресс:

- 1) чрезмерная сила стресса;
- 2) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- 3) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- 4) недостаток нужной информации.

23. У биологического и психологического стресса общее:

- 1) участие гормонов надпочечников;

- 2) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- 3) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- 4) «размытые» временные рамки.

24. Примером «психологического» стресса является:

- 1) воспалительная реакция после ожога;
- 2) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- 3) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- 4) травма, связанная с падением.

25. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к:

- 1) изменению общего эмоционального фона;
- 2) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- 3) изменениям в характере;
- 4) невротическим состояниям.

26. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

27. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

28. Массаж относится к _____ группе антистрессорного воздействия:

- 1) к физической;
- 2) к физиологической;
- 3) к биохимической;
- 4) к психологической.

29. Биологическая обратная связь относится к:

- 1) к методам самопомощи;
- 2) к методам, требующим участия другого человека;
- 3) к техническим методам.

30. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- 1) аутогенной тренировки;
- 2) медитации;
- 3) визуализации;

- 4) активное слушание.

5.2.2. Напишите эссе (реферат, доклад) и разработайте презентацию по актуальной проблеме адаптационной дисциплины.

Критерии оценивания по оценочному средству:

1. Умеет вести научную дискуссию, демонстрирует умение публичного выступления.
2. Излагает материал логично, лаконично, выделяет существенные аспекты проблемы.
3. Способен аргументированно и обоснованно представить основные положения, значение существующих исследований и научно-методических разработок в решении проблемы.
4. Демонстрирует уважительное отношение к авторам, не нарушая этических принципов, дает сравнительный критический анализ, критически оценивает собственную позицию.
5. Умеет построить доклад с учетом особенностей аудитории.
6. Применяет информационные технологии с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, читаемость текста, четкость представленных данных).

Примерная тематика докладов

1. Теории психосоматических отношений.
2. Личность человека в условиях хронического соматического заболевания.
3. Влияние стресса на здоровье человека.
4. Стратегии преодоления стресса.
5. Профессиональное самоопределение личности как фактор профессионального здоровья.
6. Роль профессиональной адаптации и профессиональной мотивации специалиста в сохранении здоровья.
7. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
8. Материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни (природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).
9. Профессиональный стресс: причины, проявления, методы диагностики (на примере разных профессий).
10. Направления профилактики профессионального стресса.
11. Категории образа жизни: экономический («уровень жизни»), социологический («качество жизни»), социально-психологический («стиль жизни»), социально-экономический («уклад жизни»).
12. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
13. Психологическая диагностика здоровья.
14. Возможности психологической коррекции здоровья.
15. Аутогенная тренировка как метод психологической коррекции здоровья.
16. Коммуникативный тренинг как метод психологической коррекции

здоровья.

17. Арт-терапия как метод психологической коррекции здоровья.
18. Танцевально-двигательная терапия как метод психологической коррекции здоровья.
19. Телесно-ориентированная терапия как метод психологической коррекции здоровья.
20. Основные факторы здорового образа жизни.
21. Самовнушение как метод психической саморегуляции здоровья.
22. Медитация как метод психической саморегуляции здоровья.
23. Йога как метод психической саморегуляции здоровья.
24. Общий адаптационный синдром. Стадии. Механизм развития. Значение для организма.
25. Стресс - лимитирующие системы. Их роль в патогенезе стресса.
26. Копинг-стратегии в стрессе. Факторы индивидуальной стрессоустойчивости. Лечение и профилактика стрессовых расстройств.

5.2.3. Аудиторная работа: выполнение заданий из практикума по психологии здоровья.

Никифоров Г.С. «Практикум по психологии здоровья», 2005.
http://www.koob.ru/nikiforov_gs/praktikum_po_psihologii_zdorovmzya

Занятие №1 по теме 1. Оценка физического состояния (Д. Н. Давиденко)

Вводные замечания. Физическое состояние определяется как минимум:

- здоровьем (соответствием показателей жизнедеятельности возрастной норме и степенью устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям);
- телосложением;
- состоянием физиологических функций.

Поскольку физическое состояние определяется морфологическими и функциональными показателями, отражающими состояние основных систем жизнеобеспечения организма, то обращение к нему в практике оценки физического здоровья человека вполне оправданно.

Цель занятия. Овладеть методикой оценки физического состояния.

Оснащение. Секундомер, весы, ростометр, тонометр для определения уровня артериального давления.

Порядок работы. Измеряются частота пульса, масса тела, рост и уровень артериального давления. Частота пульса определяется в состоянии покоя с помощью секундомера по числу пульсаций лучевой или сонной артерии за 10 с с дальнейшим перерасчетом за 1 мин. Измерение артериального давления производится в положении сидя, при этом манжета тонометра накладывается на плечо и в ней создается давление выше предполагаемого систолического (до 140 мм рт. ст. и более). Постепенно давление в манжете снижается, и с помощью фонендоскопа чуть ниже места сжатия плечевой артерии прослушиваются звуки («тоны Короткова»). Первый тон характеризует систолическое давление, а

исчезновение тона — диастолическое.

Обработка результатов. Для оценки уровня физического состояния (УФС) используется формула:

$$\text{УФС} = \frac{(700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times m)}{(350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times h)},$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя; АД_{кр} — среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического давления и $\frac{1}{3}$ разности между систолическим и диастолическим давлением); В — возраст (годы) на момент обследования; m — масса тела (кг), h — рост (см).

Полученная величина оценивается в соответствии с данными, приведенными в табл. 1.

Таблица 1. Характеристика уровня физического состояния

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

Контрольные вопросы

1. Каким образом измеряется частота пульса и уровень артериального давления?
2. От каких параметров будет зависеть уровень физического состояния организма?

Занятие №2 по теме 2. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы (Д. Н. Давиденко)

Вводные замечания. Теоретическим обоснованием данной пробы является закон экономизации функций по мере повышения уровня тренированности, а также прямая зависимость между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. И характеристики физического развития, и определение физического состояния и работоспособности, безусловно, несут косвенную информацию о состоянии здоровья. Однако следует помнить, что рекомендуемые тесты позволяют увидеть границы приспособительных реакций, диапазон которых и характеризует состояние здоровья. Поэтому более адекватными могут быть методики балльной и процентной оценки последнего, учитывающие в комплексе как морфологические, так и функциональные показатели и результаты нагрузочных тестов.

Цель занятия. Овладеть методикой оценки физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы.

Оснащение. Секундомер.

Порядок работы. Методически эта проба выполняется, следующим

образом:

1. Подсчитывается частота сердечных сокращений в состоянии покоя (в положении лежа) за минуту.
2. Испытуемый встает, и у него подсчитывают частоту сердечных сокращений за вторую минуту пребывания в вертикальном положении.
3. Разность между величинами ударов пульса в состоянии стоя и лежа умножают на 10.
4. Испытуемый делает 20 глубоких приседаний в течение 40 с (во время приседания руки энергично вытягиваются вперед, при вставании — опускаются). Подсчитывается ЧСС за первую минуту восстановления.
5. Подсчитывается ЧСС за вторую минуту восстановления.
6. Подсчитывается ЧСС за третью минуту восстановления.

Итоговая оценка получается благодаря суммированию результатов всех 6 описанных выше пунктов. При сумме, равной 500 и более, уровень физической работоспособности оценивается как низкий; при 450-500 — ниже среднего; при 400-450 — средний; при 350-400 — выше среднего; при сумме, меньшей 350, — высокий.

Контрольный вопрос

1. В чем сущность метода определения физической работоспособности с помощью 6-момснтной функциональной пробы?

Занятие №3 по теме 6. Определение адаптационного потенциала (Д. Н. Давиденко)

Вводные замечания. По определению И. И. Брехмана, здоровье представляет собой способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Иными словами, здоровье можно рассматривать как степень выраженности адаптационных (приспособительных) реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Р. М. Баевским предложена методика оценки так называемого адаптационного потенциала (АП), отражающего возможности организма к адаптации. Если и результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Цель занятия. Овладеть методикой оценки адаптационного потенциала, отражающего физическое здоровье человека.

Оснащение. Секундомер, тонометр для определения уровня артериального давления.

Порядок работы. Для оценки адаптационного потенциала измеряются уровень артериального давления и частота сердечных сокращений. По формуле определяется численное значение показателя:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АД_{\text{сист}} + 0,008 \times АД_{\text{диаст}} + 0,014 \times В + 0,009 \times т - 0,009 \times h - 0,27,$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин; АД сист и АД диаст — систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно, В

— возраст (годы), t — масса тела (кг), h — рост (см).

Полученные результаты интерпретируются согласно данным, приведенным в табл. 2.

Таблица 2. Характеристика значения адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11-3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21-4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Больше 4,3	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Контрольный вопрос

1. Каким образом определяется адаптационный потенциал организма человека и что он характеризует в зависимости от своего значения?

Занятие №4 по теме 7. Самооценка состояния здоровья (Д. Н. Давиденко)

Вводные замечания. Самооценка состояния здоровья может быть осуществлена с помощью анкетирования по В. П. Войтенко.

С этой целью применяется специальная анкета, состоящая из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да—нет», последний вопрос требует конкретного ответа из двух предложенных.

Цель занятия. Овладеть методикой самооценки уровня здоровья.

Оснащение. Анкета самооценки состояния здоровья (табл. 9.1).

Порядок работы. Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемого ответов на 27 вопросов, в дальнейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое». Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья: 0 — при «идеальном» и 28 — при «очень плохом» самочувствии.

Таблица 3. Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		

6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке валидол,		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее; • плохое		

Контрольный вопрос

1. Что лежит в основе самооценки состояния здоровья?

Занятие №5 по теме 9. Методика снятия усталости (С. М. Шингаев)

Вводные замечания. Напряженность, высокая интенсивность работы, с которой сталкивается подавляющее большинство профессионалов в современных условиях, приводит к тому, что, приходя с работы, человек буквально валится с ног. Каждый день он испытывает большую усталость, накапливающуюся со временем; и от нее не спасает даже длительный отдых. Не случайно синдром «хронической усталости» (СХУ) в конце XX в. был официально признан болезнью. Его возникновение вызывается многими факторами, главная причина — работа иммунной системы в режиме длительного напряжения. В профилактике умственного переутомления, улучшении кровоснабжения головного мозга существенная роль отводится физическим упражнениям. На сегодняшний день разработаны специальные их

комплексы для представителей различных профессиональных групп, в том числе и для тех, кто занимается умственным трудом. Особое место отводится упражнениям для зрительного и вестибулярного органов чувств. Оптимальная работоспособность их необходима не только для успешной учебной деятельности, но и любой другой, связанной с большим эмоциональным напряжением.

Цель занятия. Овладеть навыками снятия усталости, отдыха и тренировки зрительного и вестибулярного органов чувств.

Методика. Для психодиагностики используется анкета САН («Самочувствие—активность—настроение»), позволяющая оценить субъективную успешность проведенного занятия.

Примечание. Успешность проведения занятия обеспечивается наличием комфортных условий в помещении, где оно проходит (отсутствие источников постороннего шума, проветривание, удобное индивидуальное место для каждого участника).

Порядок работы. Программа занятия включает комплекс упражнений, которые можно разучивать как в группе, так и индивидуально. Для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств используются следующие упражнения:

1. Медленные повороты головы (7-10 поворотов вправо и влево).
2. 7-10 наклонов головой вперед-назад.
3. Медленное вращение головой вправо и влево.
4. Круговое движение туловища вокруг вертикальной оси.
5. Кружение, подобное вальсированию.

Каждый вид движения выполняется в течение 1 мин; затем следует пауза (5 с), после чего выполняется следующее движение. Вначале темп движения медленный (одно движение за 2 с), затем постепенно увеличивается (до 2 в секунду).

Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза (иногда они начинают слезиться), устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз).
2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, в другую сторону (5-7 раз).
3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз).
4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз).
5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки:

1) легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать);

2) сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца в течение одной минуты.

6. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, затем — влево.

7. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.

Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы.

Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к напряжению мышц спины, затылка. Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения рекомендуется несколько упражнений, связанных с периодическим напряжением и расслаблением мышц:

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное).

2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с, затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).

3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).

4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).

5. На счет раз — сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два — напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть — расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.

6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).

7. Спокойные ритмичные, четкие движения в положении стоя или сидя:

1) Раз — поднимите плечи. Два — плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре — плечи опустите вниз, голову — на грудь (продолжительный выдох).

2) Раз — кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три — руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

3) Спокойно переступайте ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

8. Максимально расслабьтесь. Раз — глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять — задержите напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать — выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5-10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.

10. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.

11. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Снять эмоциональное напряжение возможно с помощью методов дыхания.

1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 с, сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота. Затем резко выдохнуть, расслабить все мышцы, встряхнуть руками. Повторить упражнение несколько раз.

2. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало», т. е. умение посмотреть на себя со стороны, поможет избавиться от ненужных мышечных зажимов). Например, вдохнув, провести по лицу рукой, словно бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнуться.

3. Провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклонить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных движений. Слегка помассировать шею и погладить мышцы от плеча к уху. Потереть подушечками пальцев заушные бугры (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

4. В положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него.

Повторить шаг 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат.

5. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся во время зевания мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в

сосудах головного мозга. Таким образом, улучшается кровоснабжение легких, выталкивается кровь из печени, повышается тонус организма, создается импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 мин.

Для выполнения данного упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, словно бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время необходимо представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. При зевании потягиваются мышцы всего тела. Эффект упражнения усиливает улыбка, способствующая расслаблению мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка мышцы лица, глотки, гортани расслабляются, появляется чувство покоя.

Эмоциональной разрядке содействует ходьба.

Сначала надо 3-5 мин пройти в быстром темпе. Это поможет отвлечься, максимально включить в работу мышечный и сердечно-сосудистый аппараты организма. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя правильную осанку. Дышать ровно, спокойно, может быть, лишь немного более интенсивнее вдыхать. Затем 1-1,5 мин пройти в более медленном темпе и вновь его ускорить. Хорошо при этом ввести элемент соревнования, например, догнать и обойти впереди идущего человека, пройти до намеченного пункта за заданное время. Через 3-5 мин можно снова сбавить темп. В это время полезно в такт шагам слегка напрячь мышцы рук, спины, живота, затем их расслабить и время от времени делать встряхивающие движения, например, на 4 шага — напрячься, на 6-10 шагов — расслабиться. Ноги при этом не должны быть напряжены. Идти следует легкой, свободной походкой.

В процессе ходьбы с целью эмоциональной разрядки можно использовать некоторые формулы самоубеждения и самоприказов. Например: «Я успокаиваюсь. С каждым шагом все плохое уходит. Возвращаются уверенность, спокойствие, хорошее настроение».

Обработка результатов. По анкетам САН определяется самооценка состояния участников до и после занятия, методом устного опроса выясняются индивидуальные особенности состояния.

Контрольные вопросы

1. Какие упражнения можно использовать для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств?
2. Какие упражнения помогают снять усталость глаз?
3. Какие упражнения рекомендуются для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения?
4. Каким образом дыхательные упражнения и ходьба способствуют эмоциональной разрядке?