

18

— 1939

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ Кемеровской области

Дата и время: 2025-04-23 00:00:00

4711086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210a310e75e03a5b01d6436

Кемеровский
государственный
университет

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

Бессонова Надежда Максимовна

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Методические указания к семинарским занятиям
для обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 Психология, направленность
«Практическая психология»*

Новокузнецк
2023

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» и содержат рекомендации обучающимся к семинарским занятиям.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология»

Текст представлен в авторской редакции

Бессонова Н.М.

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: метод.указания к семинарским занятиям для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология» / Н.М. Бессонова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 26с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано
на заседании кафедры
психологии и общей педагогики
(протокол № 7 от 07.03.2023 г.)
Заведующая кафедрой
А.И. Алонцева

Утверждено
методической комиссией
факультета психологии и педагогики
(протокол № 6 от 22.03.2023 г.)
Председатель метод.комиссии
О.С. Серёгина

Оглавление

	Пояснительная записка	4
1	Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию	7
2	Планы семинарских занятий по учебной дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» с методическими указаниями для обучающихся	8
3	Методические указания обучающимся по подготовке выступления на семинарском занятии	17
4	Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии	20
5	Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию	21
6	Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию	24
7	Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Практическая психология».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, специализированных профессиональных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Дисциплина – «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

Направление – 37.03.01 «Психология», направленность (профиль) подготовки – практическая психология предполагает усвоение обучающимися объема знаний с учетом современных педагогических тенденций, обозначившихся в последнее время в сфере образования.

Период изучения данной дисциплины – 2 курс 3 семестр заочной формы обучения.

Деятельность практического психолога включает психологическое сопровождение клиентов, находящихся в состоянии стресса или переживающих посттравматическое стрессовое расстройство. Знание теоретических и практических основ в области психологии стресса, коррекции и профилактики стрессовых состояний обуславливает необходимость изучения данной дисциплины.

Цель данной учебной дисциплины - способствовать формированию системы теоретических знаний, общепрофессиональных умений, освоение которых способствует становлению профессиональной компетентности обучающихся в области психологии стресса.

При реализации учебной дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предусматривается проведение 6 часов семинарских занятий по следующим разделам:

1. Анализ причин возникновения стресса – 2 часа
2. Диагностика и коррекция стрессовых состояний – 4 часа

Семинар - одна из наиболее сложных форм организации вузовского обучения. В условиях высшей школы семинарское занятие – это такой вид учебного занятия, при котором в результате предварительной работы над учебным материалом и преподавателя, и обучающихся, в обстановке их непосредственного и активного общения, в процессе выступлений обучающихся по вопросам темы, возникающей между ними дискуссии, решаются задачи познавательного и воспитательного характера, формируется мировоззрение, прививаются методологические и практические навыки, необходимые для качественной профессиональной подготовки обучающегося.

Задачи семинарских занятий:

- повторить и закрепить учебный материал, полученный на лекциях или в ходе самостоятельной подготовки студентов;
- углубить изучение наиболее важных и сложных разделов учебного курса;
- способствовать самостоятельному поиску обучающимися решения учебной проблемы во время подготовки к учебному занятию;
- способствовать формированию у обучающихся опыта творческой деятельности;
- способствовать овладению языком соответствующей науки;
- способствовать формированию навыков оперирования научным аппаратом;
- способствовать овладению навыками устного и письменного изложения научного материала;

- способствовать овладению в практической деятельности общепрофессиональными компетенциями;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебной литературой.

При условии соблюдения методических требований к проведению семинарских занятий они стимулируют регулярное изучение обучающимися учебной литературы; закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции; расширяют круг теоретических знаний, благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на семинарском занятии, позволяют вычленить в них наиболее важное и существенное. Семинарские занятия призваны укрепить интерес обучающегося к науке и научным исследованиям, научить связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью. Работа на семинарском занятии позволяет обучающемуся не только проверить и систематизировать теоретические знания, но и овладеть терминологией, свободно ею оперировать, научиться точно и доказательно выражать свои мысли, вести диалог, дискуссию, оппонировать. Семинар в вузе является групповым занятием под руководством преподавателя.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной учебной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения учебного курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять задания и контрольные работы.

Методика проведения семинарских занятий различается в зависимости от цели занятий и характера заданий. Это могут быть беседы по вопросам плана на основе рекомендуемой учебной литературы, коллоквиумы, проверочные диктанты, тесты, взаимный опрос, рецензирование ответов, защита проектов, беседы за «круглым столом», решение задач и педагогических ситуаций, работа с таблицами, защита и анализ наглядных пособий.

Большое значение в осознании данной учебной дисциплины играет обмен мнениями, углубление и систематизация знаний, развитие самостоятельности мышления. При обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия, важно обращаться к истокам, тенденциям, закономерностям развития той или иной проблемы.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, необходимо акцентировать особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной лите-

ратурой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающегося отношение к конкретной проблеме. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, идя на нее следует хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема семинарского занятия 1. Профилактика субъективных (внутренних) причин возникновения психологического стресса.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: Саморегуляция. Целеполагание. Самоконтроль. Саморефлексия. Анализ ситуации.

Цель семинарского занятия: изучить и усвоить навыков саморегуляции и сохранения состояния благополучия.

Форма организации семинарского занятия: реферативные выступления; беседа; практические задания.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Процессы самоорганизации.
2. Основы целеполагания,
3. Навыки анализа ситуации, рефлексия.
4. Развитие навыков самоконтроля.
5. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности как фактор профилактики стресса.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятия «самоорганизация». Назовите и дайте характеристику направлениям развития самоорганизации.

2. Какое направление в психологии занимается развитием у личности навыков анализа ситуации?

3. Каким образом самоорганизация связана с навыками саморефлексии?

4. Как вы думаете, какие навыки легче поддаются развитию – навыки самоконтроля, самоорганизации или рефлексии?

5. Составьте рекомендации по развитию вышеперечисленных навыков.

Тема семинарского занятия 2. Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: Стрессовые состояния. Экспресс-диагностика. Методы диагностики состояний.

Цель семинарского занятия: усвоение навыков психологической диагностики стрессовых состояний.

Форма организации семинарского занятия: реферативные выступления; беседа; практические задания.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Проблема применения методов психодиагностики при работе в экстренных ситуациях.

2. Анкеты, тесты, проективные методы.

3. Психодиагностические методики: Тест-опросник Г.Айзенка ЕРІ; В.В. Драгунский. Цветовой личностный тест; методика на выявление тревожности Спилбергера-Ханина; тест САН и др.

Вопросы для самопроверки:

1. Какими психологическими состояниями чаще всего сопровождается ситуация стресса?

2. Как психическое состояние связано со стадией переживания стресса?

3. Что такое экспресс-диагностика?

4. Какие методы экспресс-диагностики вам известны?

Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия: Психодиагностика стрессовых состояний – сложная задача, так как сами состояния являются трудно уловимыми феноменами. Большинство состояний имеют короткий временной промежуток; про них сложно сказать, к каким реальным последствиям они могут привести. Кроме того, в состоянии стресса у человека сужено сознание, снижена способность к рефлексии, и человек трудно вступает в диалог с диагностом. Поэтому, наряду с методами экспресс-диагностики, лучшим методом будет являться наблюдение.

Известные методы: диагностика состояний стресса А.О. Прохорова; К. Шрайнера; методика «Шкала психологического стресса PSM-25»; методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина; методика определения доминирующего состояния: краткий вариант Л.В.Куликова.

Тема семинарского занятия 3. Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в разные возрастные периоды.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: саморегуляция. Самоорганизация. Стрессовые состояния. Аутогенная тренировка. Психическая адаптация.

Цель семинарского занятия: усвоение практических навыков самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний в разные возрастные периоды.

Форма организации семинарского занятия: реферативные выступления; беседа; практические задания.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1 Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов.

2. Кризисы развития и факторы риска к возникновению стрессовых состояний.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие из известных вам классификаций психического развития личности можно применить к выявлению знаний об особенностях психических состояний на каждом возрастном этапе?

2. Назовите причины стрессовых состояний в раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном и т.д. Составьте таблицу особенностей протекания и причин возникновения стрессовых состояний на каждом возрастном этапе.

3. Какие методы регуляции и саморегуляции стрессовых состояний применимы на каждом возрастном этапе?

4. С какого возраста ребенка можно обучать методам саморегуляции неблагоприятных состояний?

5. Какие правила первой помощи в ситуации стресса вы знаете?

Глоссарий по теме семинарского занятия

Психическая адаптация – психическое явление, выражающиеся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. **Устойчивая психическая адаптация (адаптированность)**. Это уровень психической деятельности (комплекс регуляторных психических реакций), определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

Аутогенная тренировка - психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия

Многочисленные исследования показывают, что ребенок чувствителен к воздействию стрессовых факторов еще в утробе матери. Это, как правило, может приводить к проблемам с эмоциональными или когнитивными функциями после рождения. Отмечается, что при воздействии стресса матери на плод во

время его внутриутробного развития, у детей отмечается более выраженный ответ на внешние воздействия (в проведении это проявляется нервозностью, вспыльчивостью и другими чертами). Это нередко обусловлено фенотипическими проявлениями заложенных генотипом физиологических ограничений. Так, в ряде крупных исследований зарубежных авторов было подтверждено, что у ряда детей, имеющих определенные гены, отвечающие за реакцию на стресс, их активация была тесно связана с постоянным стрессом матери во время беременности (как правило, в исследуемой группе принимали участие женщины, подвергшиеся насилию). В то же время у детей, имеющих благоприятные условия развития, гены, отвечающие за реакцию на стресс посредством хронического повышения уровня глюкокортикоидов, активированы не были.

Также, в ходе ряда исследований, проведенных зарубежными учеными, было выяснено, что у детей в возрасте от 6 месяцев до 10 лет существенно повышаются уровни кортизола при воздействии неблагоприятных социальных факторов (проживании в условиях нищеты, плохих жилищных условиях, некачественном питании, проблемах в семье), что подтверждает возможность развития хронического стресса даже у маленького ребенка.

Уже сразу после рождения новорожденный подвергается влиянию стресса, в ответ на который происходит активизация нейроэндокринной системы, в составе которой особо следует выделить гипоталамус и надпочечники, развивающиеся во время пренатального и раннего постнатального периодов. Как только мозг обнаруживает стрессовые факторы, происходит выработка кортизола, повышающего адаптационные возможности организма путем регулирования эмоционального возбуждения, повышения внимания, мотивации, активации самозащиты и влияния на циркадные ритмы.

Хронический стресс иначе сказывается на работе нейроэндокринной системы, приводя к изменению функционирования лимбических и корковых структур головного мозга. Так как

лимбическая система занимает центральное место в мотивации и памяти, а корковые структуры влияют на мышление и регуляцию, эти нервные функции при любых стрессовых воздействиях могут как усиливаться, так и ослабевать. Отмечено, что если ребенок эмоциональный, стресс развивается у него быстрее, однако и процесс восстановления у него протекает быстрее, что связано с лабильностью процессов в нервной системе.

Для ребенка стрессовым фактором является попадание в какие-то новые условия: первое посещение детского сада, школы или секции. Однако, именно благодаря стрессовым факторам осуществляется приспособление и создание собственной зоны комфорта. В то же время изучение нового материала, проблемы со сверстниками и дома являются тяжелыми стрессовыми факторами, приводящими к недопониманию с окружающими, ухудшению настроения и когнитивным расстройствам.

Как правило, большое значение имеет развитие ребенка до трех лет (когда происходит активное познание мира) и от трех до семи лет (когда происходит психологическая адаптация и закладываются личностные качества и характер ребенка). В эти периоды следует максимально оградить ребенка от неблагоприятных стрессовых факторов, к которым наиболее часто можно отнести проблемы в семье. В этом возрасте большую роль играет количество времени, проведенное родителями с их детьми. Когда дети не справляются со стрессовыми влияниями, что проявляется: - перепадами настроения; нарушением сна; ночным недержанием мочи; головными болями; проблемами с концентрацией внимания; замкнутостью; появлением привычки грызть ногти или некоторые предметы.

Возраст от 7 до 15 лет сопряжен с изучением большого количества информации, определяющей кругозор, эрудированность и понятия об окружающем мире. Стрессы в этом периоде сопряжены, как правило, с тяжестью обучения в школе, на которое уходит много сил и энергии, что нередко вызывает негативные эмоции у ребенка. Переломным моментом в жизни детей является период полового созревания, стресс при котором обу-

словлен изменениями гормонального фона, что приводит к переосмыслению жизненных ценностей и формированию собственных взглядов. Им кажется, что их не понимают, что становится причиной хронического стресса. Из-за этого их поведение сопровождается частыми конфликтами с окружающими. Также сильный стресс испытывает ребенок в возрасте от 16 до 18 лет, что обусловлено важностью выбора будущей специальности, а также поступлением в высшее учебное заведение. Нередко подросткам кажется, что их никто не понимает, что также становится причиной переживаний.

Управление стрессовыми состояниями. В подростковом периоде должны формироваться самосознание, чувство собственного достоинства, уверенность в себе, жизненные интересы. Для реализации этих задач необходимо научить подростков управлять своей психикой и поддерживать стресс на оптимальном уровне. Это поможет им выстоять в любой экстремальной ситуации. Переживания страха оказывают чрезвычайно негативное воздействие на психику, поэтому страхом нужно учиться управлять.

1. Десенсибилизация. Направлена на снижение чувствительности к ситуации, которая вызвала страх, и обучение релаксации (расслаблению). Сначала пациента обучают приемам расслабления мышц лица, шеи, тела. Когда вырабатывается способность к полному мышечному расслаблению и пациент находится в этом состоянии, он должен представить ситуацию, вызвавшую страх. Данную процедуру повторяют до тех пор, пока ребенок, не научится полному расслаблению в момент мысленного «прокручивания» пугающей ситуации.

2. Импульсивная терапия, или терапия «взрыва». Пациента просят представить травмирующее событие, в ходе которого он переживает экстремальный страх или тревогу.

3. Моделирование – наблюдение за опытом чужого переживания. Ребенку нужно продемонстрировать модель бесстрашного поведения в ситуациях, которые его испугали и

воспоминания о которых будут пугать его в дальнейшем. Именно этой техникой, сами того не подозревая, родители, когда показывают ребенку пример бесстрашия, демонстрируют ему, каким образом следует реагировать на опасность и противостоять ей.

4. Техника взаиморегуляции эмоций. Как любая эмоция, страх может ослабнуть или отступить под воздействием другой эмоции, злости, гнева.

Бывают ситуации, когда с последствиями экстремальных ситуаций (например, тяжелые психические расстройства и заболевания) может справиться только врач, а родителям и родственникам ребенка справиться трудно. Как правило, одним из этапов коррекции психических расстройств и психической реабилитации является психотерапия.

Основные методы психотерапии следующие:

- индивидуальный, включающий в себя изучение личности ребенка, помощь в разрешении психотравмирующей ситуации, изменение отношения, коррекцию поведения, что улучшает самочувствие;

- групповой – обучение детей сплоченности, взаимопомощи;

- семейный – лечение и восстановление за счет применения определенных взаимоотношений внутри семьи;

- рациональный – логическое переубеждение, обучение правильному мышлению, разъяснение, ободрение и отвлечение пациентов;

- внушение, самовнушение. Проводится перед засыпанием или пробуждением путем многократного повторения одной и той же формулы, отражающей содержание болезненных переживаний;

- аутогенная тренировка – расслабление, релаксация и целенаправленное самовнушение;

- музыкотерапия. Библиотерапия – лечение при помощи чтения книг. Арттерапия – использование прикладных методов художественного творчества; воплощение рисунков или

орнаментов на определенную тему в конкретном материале или на произвольную тему в материале на выбор. Имаготерапия – использование образов с лечебной целью. Игровая терапия.

Стресс человека в возрастной группе от 18 до 65 лет в большинстве обусловлен несоответствием ожиданий реальным социальным ролям в социуме. Так, причины стресса примерно у трети работающего населения связаны с особенностями выбранной профессии. Согласно проведенным в США исследованиям, было выявлено, что руководители организаций намного меньше подвержены хроническому стрессу, в отличие от их подчиненных. Причиной хронического стресса являются разводы. Развод является тяжелым стрессогенным фактором не только для супругов, но и для их детей, в связи с чем государством и обычными людьми должны предприниматься меры по снижению частоты этого неприятного общественного явления.

Также высокий уровень стресса для мужчин и женщин связан с кризисом среднего возраста – состоянием, обусловленным пониманием несоответствия желаемого действительности и связанное, как правило, с переоценкой собственных возможностей. Также именно в этот период происходит осознание старости.

Проблема стресса у человека пожилого возраста является достаточно серьезной. Как правило, это прямо или косвенно связано с физиологическим старением многих систем организма, а также изменением условий существования. На этом фоне отмечается значительное уменьшение пластичности нервной и эндокринной систем, что приводит к более тяжелой переносимости организмом внешних воздействий. У пожилого человека стресс может быть связан с возрастной адаптацией к новым условиям жизни, что сопровождается глубоким психологическим кризисом, на возникновении которого сказывается ряд факторов: осмысление прожитой жизни (происходит оценка прошлого, настоящего и будущего); значительное количество проблем со здоровьем; серьезные перемены в образе жизни.

Особенно часто причиной стресса у пожилого человека являются проблемы со здоровьем. Так, если верить последним данным, то у 80% населения в возрасте старше 75 лет встречаются различные патологии, вызывающие проблемы в ежедневной жизнедеятельности. Особую опасность представляет развитие инвалидности, что является тяжелым потрясением не только для пациента, но и для членов его семьи. В связи с этим, для снижения уровня хронического стресса, пожилым людям рекомендуется: снизить физические нагрузки, привыкая к новому образу жизни; увеличить расстояние, проходимое ежедневно; своевременно посещать врача и точно соблюдать рекомендации; придерживаться здорового питания. Не стоит также забывать и о том, что пожилые люди, как правило, являются одиноко проживающими людьми, из-за чего, на фоне тоски и скуки, у них нередко можно наблюдать длительный стресс и депрессию.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

Семинарские занятия проводятся по определенной теме в виде докладов по заранее намеченным вопросам (время выступления по каждому вопросу: 10 - 15 минут).

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке, а затем изучении учебной литературы, рекомендованной к данной тематике, и самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета.

При подготовке выступления по заявленной тематике студенту рекомендуется сделать следующее:

- проанализировать учебную литературу по проблеме выступления;

- осмыслить прочитанное, сформировать общую картину выступления (основное содержание, акценты на значимых компонентах, последовательность подачи материала, необходимую аргументацию, примеры);
- составить план-конспект своего выступления;
- дополнительно проработать особенно сложные по содержанию моменты выступления;
- обдумать возможные вопросы аудитории и ответы на них;
- подготовиться к импровизации по ходу выступления (сокращению или расширению материала, к углубленному раскрытию отдельных аспектов, приведению примеров, выступлению в условиях недостатка или избытка времени);
- подготовить сопроводительную слайдовую презентацию по выбранной тематике;
- предварительно прорепетировать дома выступление с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления.

При выступлении с докладом на семинарском занятии следует:

- подробно раскрыть содержание заявленного вопроса;
- выступающему говорить свободно с опорой на текст, но не читая его;
- сопровождать доклад по заявленному вопросу слайдовой презентацией (с возможным использованием видеофрагментов, видеофильмов, интерактивных заданий в аудитории со студентами).

Критерии оценивания выступления на семинарском занятии

1. Содержательные характеристики:
 - умение раскрыть тему за ограниченное время;
 - наличие и раскрытие основных понятий темы;
 - умение аргументировано отвечать на вопросы;
 - проработка основной учебной литературы по теме
2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Предпосылки удачного выступления на семинарском занятии:

- проявление уважительного отношения к аудитории, умение удобно и понятно для слушателей, четко и ясно передать суть материала; постарайтесь при выступлении не читать заготовленный текст, а говорить с опорой на текст;
- нужно научиться слушать себя как бы со стороны, отмечая по ходу выступления сильные и слабые моменты;
- сила вдохновения;
- последовательность и логичность изложения материала; образность изложения, красочные примеры, сравнения, изящество логических и словесных построений, остроумие, ироничность замечаний, комментариев, непринужденность, живость, искренность выступления.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

После выступления обучающегося с докладом по теме семинарского занятия происходит обсуждение услышанного. Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты.

Вопросы, задаваемые докладчику, могут носить различный характер и быть:

- *уточняющими*, имеющими своей целью уточнить, конкретизировать, точнее сформулировать какое-либо понятие или явление. Они задаются в тех случаях, если необходимо восстановить опущенную, подразумеваемую информацию; если на основной вопрос дан неясный или двусмысленный ответ, и нужно уточнить полученную информацию; если необходимо уточнить сказанное или получить более подробную информацию по обсуждаемому вопросу; если необходимо выяснить личное отношение выступающего по обсуждаемому вопросу. По данной группе вопросов необходимо давать развернутый ответ;

- *наводящими*, имеющими своей целью ввести полемику в необходимое направление; они дословно или содержательно позволяют докладчику сформулировать определенный ответ и предполагают сформировать у него правильное высказывание;

- *встречными*, содержащими требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений; цель таких вопросов – способствовать формированию у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способствовать формированию способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода; с помощью встречных вопросов становится возможно связать вопрос с только что выслушанной информацией, уточнить цель выступления и его содержание;

- *проблемными*, цель таких вопросов состоит в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

- *риторическими*, не дающими прямого ответа на поставленный вопрос, позволяющими обучающемуся самому задать вопрос и самому же на него ответить;

- *вопросами на обдумывание*, вынуждающими собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что было сказано.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Работу с учебной литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках учебного курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, определять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что кон-

спекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;

- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Общие требования

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики, таблицы, схемы, диаграммы и др.), сопровождающие подробное изложение мыслей докладчика.

2. Количество слайдов должно быть не более 20.

3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты.

4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда.

Примерный порядок слайдов

1 слайд – Титульный лист (организация, название работы, автор, дата).

2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна и др.)

3 слайд – Цель и задачи.

4 ... n слайд – Основная часть.

n + 1 слайд – Заключение (выводы).

n + 2 слайд – Список использованных источников.

n + 3 слайд – Спасибо за внимание! / Благодарю за внимание!

Правила шрифтового оформления

1. Размер шрифта: 24 – 54 пункта (заголовки), 18 – 36 (обычный текст).

2. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков.

3. Не рекомендуется использовать более 2 – 3 типов шрифта.

4. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру.

Правила выбора цветовой гаммы

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации.

2. Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов.

3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).

4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от ее содержания.

Графическая информация

1. Рисунки, фотографии, диаграммы и др. должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями.

2. Размер одного графического объекта – не более половины размера слайда.

3. Соотношение «текст – картинки» - 2/3 (текста меньше чем картинок).

4. Анимация используется только в случае необходимости.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Основная литература:

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 252 с. – ISBN. 978-5-9765-2005-9. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/976501> (дата обращения: 25.10.2019). – Текст: электронный.

2. Руденко, А. М. Психология : учебник / А. М. Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 556 с. – ISBN 978-5-222-18871-2. – Текст: непосредственный.

3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Юрайт, 2017. – 300 с. – ISBN 978-5-9916-7129-3. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E> (дата обращения: 06.11.2019). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Гуревич, П. С. Психология : учебник / П. С. Гуревич. - 2-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 332 с. – ISBN 5-238-00905-4. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=452129> (дата обращения: 06.11.2019). – Текст : электронный.

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессоволадающего поведения : учебное пособие / Н. П. Фетискин. – Москва : Форум, ИНФРА-М, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-4468-0152-7. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057> (дата обращения: 06.11.2019). – Текст : электронный.

3. Психология состояний : учебное пособие / под ред. А. О. Прохоров. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 613 с. – ISBN 5-9268-0288-1. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253> (дата обращения: 06.11.2019). – Текст : электронный.