



Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич Кузбасский Д. Григорьевич Кузбасский

Должность  
гуманитарно-  
правовой  
институт  
471086fac  
Кемеровский  
государственный  
университет

## Башкирский гуманитарно-педагогический институт

федерального государственного бюджетного

б35с9д50210dcf0e75e03a5b6fd96436 образовательного учреждения

Камчатский государственный университет

«Кемеровский государственный университет»  
651027, г. Новокузнецк, пр. Дзержинский, 13

654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



## Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13

Проскурякова Лариса Александровна

## ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Методические указания  
к семинарским занятиям  
для обучающихся по специальности  
37.05.02 Психология служебной деятельности*

# Новокузнецк 2024

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 специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Текст представлен в авторской редакции

## **Проскурякова Л.А.**

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: метод.указания к семинар. занятиям для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности / Л.А. Проскурякова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 40с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано  
на заседании кафедры  
психологии и общей педагогики  
(протокол № 7 от 14.03.2024 г.)  
Заведующая кафедрой  
А.И. Алонцева

Утверждено  
методической комиссией  
факультета психологии и педагогики  
(протокол № 5 от 20.03.2024 г.)  
Председатель метод. комиссии  
Е.В. Дворцова

## 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	31
4 Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии	34
5 Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию	35
6 Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию	38
7 Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по специальности подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности специализации подготовки «Психология безопасности».

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

*Дисциплина – «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».*

*Специальность – 37.05.02 «Психология служебной деятельности», направленность (профиль) подготовки – «Психология безопасности» предполагает усвоение обучающимися объема знаний с учетом современных педагогических тенденций, обозначившихся в последнее время в сфере образования.*

*Период изучения данной дисциплины – 3 курс 6 семестр очной формы обучения.*

Служебная деятельность характеризуется большим количеством стрессовых ситуаций; и психологическое сопровождение субъектов служебной деятельности предполагает не только знание факторов, обуславливающих стрессоустойчивость профессионала и социально-психологическую реабилитацию сотрудников, но и компетентность в области сохранения и профилактики профессионального выгорания; развития психологической устойчивости, повышении психологической культуры субъектов служебной деятельности.

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 30 часов семинарских занятий по следующим разделам:

1. Современные представления о стрессе – 6 часов
2. Анализ причин возникновения стресса – 4 часа
3. Диагностика и коррекция стрессовых и состояний – 8 часов
4. Виды стрессов - 8 часов

*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 выделить 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: 1.1.** Стесс как биологическая и психологическая категория.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Стесс. Дистресс. Физиологические проявления стресса. Стесс и личность.

**Цель семинарского занятия:** способствовать систематизации и углублению знаний и современных научных представлений о стрессе.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; беседа; реферативные выступления.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:** 1. Адаптационные гормоны и их влияние на организм.

2. Физиологические стадии стресса.

3. Взаимосвязь типа вегетативной регуляции организма со стресс-реакцией.

4. Характеристики стандартных и экстремальных условий. Физиологические реакции организма в экстремальных условиях.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Опишите состояние организма на каждой стадии развития стресса.
2. Что такое адаптационные гормоны? Как они связаны с характером протекания стресса?
3. Чем стресс животных отличается от стресса человека?
4. Как изменяются психологические и физиологические реакции организма в экстремальных условиях?

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Стресс** – 1. Совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз. 2. Целесообразная приспособительная реакция, обеспечивающая адаптацию к многообразным условиям жизни

**Дистресс** - состояние, возникающее при неспособности организма адаптироваться к новым условиям. стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение

**Экстремальные условия** - интенсивные, внезапные, продолжительные, опасные для жизни и здоровья обстоятельства или выходящая за рамки обычного обстановка, в которой осуществляется жизнедеятельность людей

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

Активность гипоталамуса высший центр вегетативной нервной системы (симпатический отдел-возбуждение; парасимпатический – торможение); отвечает за координацию нервной и гуморальной систем организма; управляет секрецией гормонов передней доли гипофиза, в частности адренокортикотропного гормона, стимулирующего надпочечники (кортизол); формирует эмоциональные реакции человека; регулирует интенсивность питания, сна и энергетического обмена.

2. Сердечно-сосудистая система (первая реакция на стресс)

3. Нервная система. Экспериментальный невроз И.П. Павлова: В его опытах в условиях экспериментального невроза нарушалось взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга. В ходе экспериментального невроза возникали срывы функционирования ВНД в сторону торможения или возбуждения, что позже подтвердилось в исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Психологический стресс - реакция человека на особенности взаимодействия личности и окружающего мира. Психологический стресс позже стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию. Эмоциональный, психоэмоциональный стресс.

- Эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой.

- Эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая.

- Термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» – психологами.

«На основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания» К.В. Судаков

**Список учебной литературы для подготовки к семинарскому занятию:**

**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.

**Тема семинарского занятия 1.2.** Психологические характеристики стресса.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Состояние стресса. Стрессоустойчивость. Фruстрационная толерантность. Психологическая устойчивость.

**Цель семинарского занятия:** способствовать углублению и систематизации знаний по психологическим особенностям стресса.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы. Выступления с докладом. Обсуждения в подгруппах.

### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Общая характеристика состояния психического напряжения.

2. Фрустрационная толерантность.

3. Индивидуальные характеристики выраженности стресса.

4. Психологическая устойчивость.

5. Навыки психологически устойчивого поведения в сложных и экстремальных условиях

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Перечислите основные признаки состояния психического напряжения. Какое воздействие на организм оказывает данное состояние?
2. Каким образом состояние психического напряжения связано с состоянием стресса?
3. Перечислите факторы, обуславливающие порог личностной фрустрационной толерантности.
4. Дайте характеристику психологической устойчивости; подумайте, при каких условиях п.у. снижается, а при каких – повышается?

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Фрустрационная толерантность** – устойчивость индивида к воздействию тяжелых неблагоприятных стимулов; способность психологически, эмоционально переносить жизненные трудности без срывов и психических сдвигов.

**Психологическая устойчивость** – качество личности, отдельными аспектами которого является уравновешенность, стабильность и сопротивляемость.

**Стрессоустойчивость** - индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора.

**Экстремальные условия** - интенсивные, внезапные, продолжительные, опасные для жизни и здоровья обстоятельства или выходящая за рамки обычного обстановка, в которой осуществляется жизнедеятельность людей

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

Состояние психического напряжения может выражаться в двух формах: в увеличении возбуждения, реакциях мобилизации резервов организма и в тормозных реакциях. Улучшение кратковременной памяти при оптимальной степени эмоционального напряжения отмечено И. А. Лапиной, Е. А. Громовой. Е. А. Милерян наблюдал снижение эффективности сенсомоторной деятельности при воздействии сильных

эмоциональных факторов. Ухудшение работоспособности было трех типов: 1) скованное, импульсивное выполнение действий; 2) уклонение человека от выполнения своих функций; 3) полная заторможенность действий. В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Среди поведенческих реакций также можно выделить два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы. Реакция борьбы или бегства иногда называется стрессовой реактивностью. Эта реакция заключается в увеличении мышечного напряжения, учащении сердцебиения, повышении артериального давления и нервного возбуждения, и др. Такая реакция готовит нас к быстрым действиям. При этом наш организм вырабатывает вещества, которые в дальнейшем не используются. Потом это оказывается на нашем здоровье.

Чем дольше мы находимся в измененном физиологическом состоянии (длительность) и чем больше это изменение отличается от нормы (степень), тем больше вероятность, что такая стрессовая реактивность обернется для нас болезнью. Из этих двух показателей - длительность и степень - длительность является наиболее важным.

Фruстрация - психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. При достаточно низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фruстрации, зависящей от величины эмоционального напряжения, психологических особенностей индивида и типа ситуации, может проявиться ее деструктивное воздействие на личность:

- в нарушениях тонкой координации усилий, направленных на достижение цели;

- в когнитивной (познавательной) ограниченности (из-за которой субъект не видит альтернативных путей или какой-либо другой подходящей цели);
- в эмоциональном возбуждении (аффективно окрашенных агрессивных действиях с частичной утратой контроля над собой и ситуацией).

В конфликтной ситуации, когда один из участников находится в состоянии фрустрации, типичными эмоциональными реакциями на действие фрустраторов могут быть:

- а) агрессия, в том числе в виде замещающих действий, направляемых на совершенно посторонние объекты (так называемая реакция замещения);
- б) депрессия, сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, которые могут перерасти в аутоагрессию с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий.

Понятие психологическая устойчивость можно рассматривать как стабильный, твердый, прочный, крепкий. Психологическая устойчивость рассматривается как качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. К составляющим психологической устойчивости относят: способность к личностному росту, относительная стабильность эмоций и настроения человека, волевая регуляция человека.

**Список учебной литературы для подготовки к семинарскому занятию:**

**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.

**Тема семинарского занятия 1.3.** Динамика протекания стресса.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные реакции при стрессе. Динамика переживания травматического опыта (Ф.Е. Василюк).

**Цель семинарского занятия:** изучить особенности динамических процессов состояния стресса.

**Форма организации семинарского занятия:** рефразивные выступления; беседа; вопросы-ответы.

### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Стадии протекания стресса. Стресс и дистресс. Анализ психологического и физического состояния на каждом этапе.

2. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные реакции на каждом этапе.

3. Динамика переживания травматического опыта по Ф.Е. Василюку.

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Назовите основные стадии протекания стресса. Охарактеризуйте особенности психологического состояния на каждом этапе.

2. Подумайте, одинаково ли подвержены изменениям интеллектуальные, физиологические, эмоциональные реакции человека на каждом этапе?

3. Соотнесите свой опыт переживания травматического опыта с концепцией Ф.Е. Василюка. Какие сходные характеристики переживаний вы обнаружили?

4. Приведите примеры переживания травматического опыта другими людьми. Опишите, опираясь на концепцию Ф.Е. Василюка.

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Жизненное поле личности** – «Совокупность индивидуальных ценностей и смыслов и пространства реального действия — актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее» (М.Р. Гинзбург).

**Травматическое событие** – инцидент, который вызывает физический, эмоциональный, духовный или психологический вред. Человек, испытывающий тревожное **событие**, может почувствовать угрозу, беспокойство или испуг в результате.

**Переживание** – процесс, направляемый осознанной целью в зависимости от «внутренних необходимостей» жизнедеятельности («здесь-и-теперь удовлетворение», реализация мотива деятельности, «упорядочение внутреннего мира», «самоактуализация»). Источник и принцип внутристихической организации (Ф.Е. Василюк)

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

1. **Стадия тревоги.** Эта стадия – реакция на выделившиеся гормоны стресса, направленная на подготовку к защите или бегству. В её формировании участвуют гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), иммунная и пищеварительная системы. В этой фазе сопротивляемость организма болезням резко снижается. 2. **Стадия сопротивляемости.** Переход стресса в эту стадию происходит, если адаптационные возможности организма позволяют справиться со стрессором. В этой стадии стресса продолжается функционирование организма, практически неотличимое от нормального. Физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень, мобилизуются все системы организма. 3. **Стадия истощения.** Дальнейшая мо-

билизация резервов организма невозможна. Физиологические и психологические симптомы этой стадии – фактически крик о помощи. На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств.

**Начальная фаза горя** – шок и оцепенение. "Не может быть!" – такова первая реакция на весть о смерти. Характерное состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем к 7-9-му дню сменяясь постепенно другой картиной. Оцепенение – наиболее заметная особенность этого состояния. Скорбящий скован, напряжен. Его дыхание затруднено, неритмично, частое желание глубоко вдохнуть приводит к прерывистому, судорожному (как по ступенькам) неполному вдоху. Обычны утрата аппетита и сексуального влечения. Нередко возникающие мышечная слабость, малоподвижность иногда сменяются минутами суетливой активности. **Фаза поиска** – отличается нереалистическим стремлением вернуть утраченного и отрицанием не столько факта, сколько постоянства утраты. Трудно указать на временные границы этого периода, поскольку он довольно постепенно сменяет предшествующую фазу шока и затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя, но в среднем пик фазы поиска приходится на 5-12-й день после травмы. **Третья фаза** – острого горя, длиящаяся до 6-7 недель с момента трагического события. Иначе ее именуют периодом отчаяния, страдания и дезорганизации и – не очень точно – периодом реактивной депрессии. **Четвертая фаза** называется фазой "остаточных толчков и реорганизации" (Дж. Тейтельбаум). На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, травма перестает быть главным сосредоточением жизни.

**Тема семинарского занятия 2.2.** Объективные и субъективные факторы возникновения стресса.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** личностные особенности и стресс. Разграничение субъективных и

объективных факторов стресса. Возрастные факторы риска возникновения стресса.

**Цель семинарского занятия:** способствовать усвоению знаний об объективных и субъективных причинах возникновения стресса.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; реферативные выступления; беседа.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Особенности протекания психических процессов и стресс.
2. Личностные характеристики и стресс.
3. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Назовите и охарактеризуйте личностные особенности, являющиеся фактором риска возникновения стресса.
2. Кого из исследователей вы знаете, занимающихся изучением личностных особенностей в их взаимосвязи со стрессовыми состояниями?
3. Поразмышляйте на тему, как изменяется подверженность стрессу в онтогенезе личности.
4. Как характер проживания личностью возрастных кризисов влияет на частоту и остроту возникновения состояний стресса?

**Краткие теоретические сведения по теме  
семинарского занятия**

1. Генетическая предрасположенность.
2. Характер протекания беременности у матери.
3. Тип ВНД.
4. Ранний детский опыт.
5. Родительские сценарии.
6. Личностные особенности.

Личностные факторы возникновения стресса. Нейротизм:

1. Повышенная агрессивность;

2. Хроническая тревожность;
3. Склонность к мотивационным конфликтам и конфликтам интимно-личностного характера.
4. Особую «группу риска» составляют люди, сочетающие в себе повышенную сензитивность, тревожность и импульсивность
5. Уровень самооценки
6. Адаптация к стрессовым условиям достоверно лучше у лиц, для которых характерна высокая мотивация достижения успеха и низкая мотивация избегания неуспеха
7. Люди, склонные к религии, имеют более низкие показатели фрустрированности
8. социальные перемены;
9. повышенная ответственность за работу;
10. значительное преобладание интеллектуального труда;
11. постоянный дефицит времени;
12. хроническая усталость;
13. нарушение режима труда и отдыха;
14. падение личного престижа;
15. отсутствие элементов творчества в работе;
16. длительные ожидания в процессе работы;
17. частая смена рабочего стереотипа;
18. ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей, хроническая гипокинезия и штурмовщина, ведущие к сокращению времени парадоксальной фазы сна;
19. нерациональное и несбалансированное питание;
20. курение и систематическое употребление алкоголя;
21. ближнее социальное окружение.

**Список учебной литературы для подготовки к семинарскому занятию:**

**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.

**Тема семинарского занятия 2.3.** 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 3.1.** Психологические методы диагностики неблагоприятных стрессовых состояний.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Стressовые 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 экстременных ситуациях.

2. Анкеты, тесты, проективные методы.

3. Психодиагностические методики: Тест-опросник Г.Айзенка EPI; 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 3.2.** Подходы к коррекции стрессовых состояний.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Коррекция состояния. Поведенческий подход к коррекции стрессовых состояний. Экстренная психологическая помощь.

**Цель семинарского занятия:** способствовать усвоению знаний и развитию навыков коррекции стрессовых состояний.

**Форма организации семинарского занятия:** рефлексивные выступления; беседа; вопросы-ответы.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Коррекционные методы регуляции стрессовых состояний.
2. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

3. Коммуникативные навыки и коррекция стрессовых состояний. Уверенное поведение.

4. Навыки психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

5. Принципы экстренной психологической помощи

**Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте разъяснение каждому принципу экстренной психологической помощи.

2. Охарактеризуйте специфику способов саморегуляции стрессового состояния в экстремальной ситуации.

3. Что такое поведенческий навык и каким образом он формируется?

4. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной ситуации.

5. Приведите пример текста аутогенной тренировки для нейтрализации состояния стресса психолога после рабочей активности во время экстремальной ситуации.

**Краткие теоретические сведения по теме  
семинарского занятия**

Все известные методы преодоления стрессов делятся на физиологические и психологические. Наиболее общим и универсальным психологическим правилом совладания со стрессами является осознание того, что стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. **Метод полной рационализации предстоящего события.** Данный метод применяется, если предстоящее событие тревожит, вызывает большое напряжение. Он заключается в многократном мысленном выполнении предстоящих действий с такой степенью детализации, которая создает ощущение привычности будущих ситуаций и действий в предстоящих условиях.

**Обращение к ресурсам личного опыта.** Метод заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся жизненных ситуаций. Лучше выбирать ситуации, близкие к той, которая происходит. Мысль, которую

нужно актуализировать: «Я решал и не такие сложные проблемы, справляюсь и с этой». Основным **физиологическим методам** преодоления стрессовых ситуаций относятся релаксация, регуляция дыхания и концентрация. Релаксация. Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульса, стресса и адаптации. Иными словами, если наступает адаптация, то стрессовое состояние вскоре идет на убыль. Если же адаптация нарушается, то это обычно приводит к заболеваниям или расстройствам. Отсюда следует, что на стрессовый импульс человек должен отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из фаз стресса. Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, овладеть им довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было легко противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимы упорство и терпение. Релаксационное упражнение **«экспресс-метод»** снятия мышечного напряжения.

**Тема семинарского занятия 3.3.** Методы самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самоорганизация. Самоорганизация. Стressовые состояния. Аутогенная тренировка. Психическая адаптация.

**Цель семинарского занятия:** усвоение практических навыков самоорганизации и саморегуляции стрессовых состояний.

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

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Этапы психической адаптации к измененным условиям существования.

2. Способы саморегуляции состояния в экстремальных ситуациях.

3. Правила первой помощи.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какие из известных вам систематизаций этапов психической адаптации можно применить к ситуациям вашей будущей профессиональной деятельности?

2. Сколько времени необходимо для наступления этапа стартового психического напряжения (модель В.И. Лебедева)?

3. Сколько времени может занимать этап острых реакций входа?

4. Чем характеризуется этап реадаптации?

5. Наблюдали ли Вы как проходит этап неустойчивой психической деятельности (дезадаптации)? По каким признакам Вы определили, что это дезадаптация? Какие факторы способствовали дезадаптации?

6. Что такое противостressовое дыхание?

7. 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.

**Тема семинарского занятия 3.4.** Программы психологической подготовки сотрудников.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** общие, специальные, целевые программы. Алгоритм построения тренинга.

**Цель семинарского занятия:** усвоить навыки составления программ тренингов по психологической подготовке сотрудников.

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

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Общие, специальные и целевые программы.

2. Основы составления программ психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

3. Алгоритм разработки программы тренинга.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем состоит существенное отличие целевых и специальных программ?

2. Перечислите основные этапы составления программ психологической подготовки.

3. Опишите структуру построения программ психологической подготовки.

4. Приведите примеры тем для целевых и специальных программ психологической подготовки.

**Тема семинарского занятия 4.1.** Общие закономерности профессиональных стрессов.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Профессиональный стресс. Профессиональное выгорание. Личностные ресурсы.

**Цель семинарского занятия:** анализ и усвоение знаний по специфическим особенностям профессиональных стрессов в служебной деятельности.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; беседа, реферативные выступления.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Классификация источников профессионального стресса Н.В. Самоукиной.

2. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса.

3. Профессиональное выгорание.

4. Оптимальные способы решения задач с учетом личностных ресурсов.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Рассмотрите классификацию Н.В. Самоукиной. Дайте сравнительный анализ источников профессионального стресса.

2. Чем профессиональный стресс отличается от других видов стресса?

3. Перечислите факторы, влияющие на возникновение профессионального стресса, в служебной деятельности.

4. Дайте характеристику личностных качеств, необходимых в оперативно-служебной деятельности. рассмотрите личностные качества с точки зрения возможности их развития.

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Профессиональный стресс** - состояние постоянного физического и психического напряжения, возникающее под воздействием неблагоприятных факторов, связанных с профессиональной деятельностью человека.

**Профессиональное выгорание** - синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Личностные ресурсы** - наличие сил и внутренняя готовность к решению поставленных задач. **Личностный ресурс** складывается из ресурсного состояния (физического и душевно-

го) и **личностной** составляющей, состояния духа, **личностной** силы.

**Тема семинарского занятия 4.2.** Особенности протекания и регуляции стрессовых состояний в экстремальных условиях.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Экстремальные ситуации. Экстремальный стресс. Дебрифинг.

**Цель семинарского занятия:** углубление и закрепление знаний об особенностях психических состояний в экстремальных условиях.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; беседа; практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Общее представление об экстремальном стрессе.
2. Обеспечение оперативно-служебной деятельности в экстремальных условиях.
3. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях (террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.)
4. Дебрифинг. Структура дебрифинга и правила его проведения

**Вопросы для самопроверки:**

1. перечислите основные признаки экстремального стресса.
2. Дайте характеристику общих подходов к нейтрализации экстремального стресса.
3. В каких случаях рекомендуется проводить дебрифинг?
4. Расскажите правила проведения дебрифинга.
5. Какие направления помощи психолога в чрезвычайных ситуациях ( террористические акты, массовые беспорядки, стихийные бедствия и т.п.) вам известны?

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Дебрифинг** - психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. Целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жерт-

ве психологического ущерба путём объяснения человеку что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

**Психологический дебрифинг** - кризисное вмешательство, предназначенное для того, чтобы ослабить и предупредить вызванную психической травмой стрессовую реакцию у нормальных людей, которые находятся в чрезвычайной стрессовой ситуации. Цель — предупредить развитие стойких последствий эмоциональной травмы путем создания возможности для сознательной оценки на когнитивном уровне и эмоциональной переработки травматического события.

Проводится не позднее 48 часов после ситуации, перед принятием транквилизаторов и до сна.

**Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия:** Неотложные действия при стрессе: 1. Медицинская помощь 2. Создайте ощущение безопасности. Уложите его и пострайтесь успокоить и согреть. Не позволяйте ему вскакивать. Подчас оказавшиеся в подобном положении люди не отдают себе отчета в том, что на самом деле произошло, и пытаются действовать так, словно с ними все в полном порядке. 3. Ни на минуту не оставляйте пострадавшего. Говорите ему о том, что он не один, о том, что помочь вот-вот подоспеет. 4. Убедите пострадавшего довериться телесным ощущениям и постараться полностью пропустить их через себя. Речь может идти о выбросе адреналина, дрожи и конвульсиях, онемении в теле и временной потере чувствительности, ознобе и ощущении жара. 5. Сделайте все от вас зависящее. То, что вы скажете и сделаете, может помочь пострадавшему человеку пережить разрядку. Объясните ему, что дрожь — это не просто нормальное, но благотворное явление, поскольку она поможет ему выйти из состояния шока. 6. Не пытайтесь справиться со всеми трудностями в одиночку. 2 стадия. Пострадавший доставлен домой или в больницу. Не торопите события. Продолжайте поддерживать вокруг пострадавшего обстановку расслабленного спокойствия, пока сам он не выйдет из состояния острого шока. Человеку, который пострадал физически, всегда требуется хотя бы один или

два дня, чтобы окончательно прийти в себя. Важно не пренебречь этим даже в тех случаях, когда сам физически травмированный человек уверен в том, что его ранения не настолько серьезны. 3 стадия. Первые шаги к переосмыслению и преодолению травмы. Эта стадия играет ключевую роль, открывая доступ к энергии, скопившейся в организме в результате травмы. Важно помочь пострадавшему человеку вызвать в памяти сопутствующие образы, чувства и переживания, которые в его представлении не соотносятся с травмировавшими его событиями напрямую, но присутствуют где-то на периферии сознания. Помогите пострадавшему сфокусироваться на переживаниях.

Проходя все описанные стадии, вы должны ясно осознавать, что, говоря о своем болезненном опыте, человек в любой момент может прийти в возбуждение. Если что-то подобное произошло, прервите разговор о событии, ставшем причиной травмы, и переместите фокус внимания на непосредственные ощущения и переживания, охватившие его в данный момент: Если вы не уверены, что ваш подопечный правильно вас понял, просто спросите, как он себя чувствует сейчас.

**Тема семинарского занятия 4.3.** Психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** посттравматический синдром. Психосоматические заболевания.

**Цель семинарского занятия:** углубление знаний по особенностям психосоматических заболеваний, связанных с не пережитыми ситуациями стресса.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; беседа.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Понятия «стресс-заболевание», «психосоматические заболевания», «посттравматический синдром».
2. Классификация психосоматических заболеваний.
3. Характеристика ПТСР и пути его устранения.

4. Психотерапевтическая работа с людьми, страдающими ПТСР.

**Вопросы для самопроверки:**

1. При каких условиях возникает опасность появления психосоматического заболевания?

2. Через какой промежуток времени после стрессовой ситуации наблюдается ПТСР?

3. Какие меры профилактики возможны для предотвращения появления посттравматического расстройства?

4. Опишите дыхательные техники как средство нейтрализации состояния экстремального стресса.

5. Расскажите о методе мышечной релаксации как средстве нейтрализации ПТСР.

6. Что такое беседа и как правильно проводить ее с пострадавшими во время и после переживания экстремальной ситуации?

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Психосоматические заболевания** – болезни, возникновение которых тесно связано с психическими и психологическими факторами.

**Посттравматический синдром** - последствие перенесенного сильного психологического переживания отражающееся на подсознании и последующей жизни. Психика человека не всегда самостоятельно может справиться с тяжелой травмой, которая буквально взрывает защитный барьер организма. Признаки **синдрома** появляются после сильнейшего эмоционального психотравмирующего события.

**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 сливаются 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, подразумевающуюся 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 от-

мечаются 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 конспекты 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 поместить 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 (заголовок), 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 нейтральных 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 стрессосовладающего 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.