



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
психологии и педагогики
 М.В.Волкова
25 августа 2017 г.

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00. Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01. Психология
Профиль:	Психология развития и образования

Разработал: Шематонова С.В.

№ п/п	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	25 августа 2017 г.		25 августа 2017 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «академический бакалавр») утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 года № 946 дисциплина «Психология стресса» входит в состав дисциплин по выбору, в соответствии с учебным планом института является обязательной для изучения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология стресса» включает 14 тем. Темы объединены в четыре дидактических единицы: «Стресс как биологическая и психологическая категория», «Динамика стрессовых ситуаций», «Причины возникновения психологического стресса», «Методы оптимизации уровня стресса».

Цель дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса.
2. Изучение причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний.
3. Исследование влияния стресса на психическое и соматическое здоровье.
4. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.
5. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.
6. Изучение основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Психология стресса» направлено на формирование следующих компетенций:

Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Способностью к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией (ПК-2);

Способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

Способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

В результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать

- основные психологические и физиологические концепции стресса;
- основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- основания для дифференциации разных форм и видов стресса;
- методики проведения диагностики стрессовых состояний;
- методики снятия стрессового напряжения и методики проведения консультирования

людей, переживающих кризисные состояния;

- систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;
- специфику работы с людьми, переживающими стресс, основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием;

Уметь

- анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса;
- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;
- обосновывать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния;
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;

Владеть

- навыками подбора и применения диагностических методик;
- навыками интерпретации полученных данных;
- навыками построения базовых схем терапевтических, консультативных, тренинговых программ и т.д.;
- навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством;
- навыками психопрофилактика и психорегуляции.

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Согласно учебному плану дисциплина «Психология стресса» изучается на 5 курсе при заочной форме обучения.

Компетенции, знания и опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Курс
		5
Общая трудоемкость дисциплины	4 (144)	4 (144)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	20	20
- лекции (Л)	8	8
- семинарские занятия (СЗ)	12	12
- практические занятия (ПЗ)	-	-
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	124, в т.ч. 36 - контроль	124, в т.ч. 36 - контроль
- курсовая работа (проект)	-	-
- контрольная работа	-	-
- доклад (реферат)	-	-
- расчетно-графическая работа	-	-
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование дидактической единицы	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1.	Проблема стресса в биологии и медицине	ОК-8 ПК-2 ПК-3 ПК-5
		2.	Психологический стресс	
		3.	Формы проявления стресса	
		4.	Оценка уровня стресса	
2	Динамика стрессовых состояний	5.	Общие закономерности развития стресса	ОК-8 ПК-2 ПК-3 ПК-5
		6.	Факторы, влияющие на развитие стресса	
		7.	Негативные последствия длительного стресса	
3	Причины возникновения психологического стресса	8.	Субъективные причины возникновения психологического стресса	ОК-8 ПК-2 ПК-3 ПК-5
		9.	Объективные причины возникновения психологического стресса	
		10.	Каузальная классификация стрессоров	
		11.	Общие закономерности профессиональных стрессов	
4	Методы оптимизации уровня стресса	12.	Общие подходы к нейтрализации стресса	ОК-8 ПК-2 ПК-3 ПК-5
		13.	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	
		14.	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	

7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1.	Проблема стресса в биологии и медицине	10,3	0,57			0,86	8,87
2.	Психологический стресс	10,3	0,57			0,86	8,87
3.	Формы проявления стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
4.	Оценка уровня стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
5.	Общие закономерности развития стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
6.	Факторы, влияющие на развитие стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
7.	Негативные последствия длительного стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
8.	Субъективные причины возникновения психологического стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
9.	Объективные причины возникновения психологического стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
10.	Каузальная классификация стрессоров	10,3	0,57			0,86	8,87

11.	Общие закономерности профессиональных стрессов	10,3	0,57			0,86	8,87
12.	Общие подходы к нейтрализации стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
13.	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	10,3	0,57			0,86	8,87
14.	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	10,1	0,59			0,82	8,69
		144	8			12	124

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено выполнение семинарских занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы семинарских занятий:

заочной форме обучения:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Психологический стресс.
3. Формы проявления стресса.
4. Оценка уровня стресса.
5. Общие закономерности развития стресса.
6. Факторы, влияющие на развитие стресса.
7. Негативные последствия длительного стресса.
8. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Каузальная классификация стрессоров.
11. Общие закономерности профессиональных стрессов.
12. Общие подходы к нейтрализации стресса.
13. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
14. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено.

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- подготовка к семинарским занятиям, самостоятельный поиск материала, работа с первоисточниками;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания по освоению дисциплины;
- курс лекций;
- глоссарий;
- банк тестовых заданий;
- фонд оценочных средств.

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

12.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса с помощью психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

12.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

1. Задание

Отметьте правильный ответ

Фактор, способствующий переходу стресса в эустресс:

положительный эмоциональный фон

эмоционально-когнитивные факторы

чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма

большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса

2. Задание

Отметьте правильный ответ

Пример «психологического» стресса:

страх полетов на самолетах

повышение квартплаты

ожог горячим паром

травма (ушиб, перелом)

вирусная инфекция

3. Задание

Отметьте правильный ответ

Поведенческий признак стресса, проявляющийся в возрастании конфликтности, повышении агрессивности:

нарушения социально-ролевых функций

профессиональные нарушения

изменение образа жизни

нарушение моторики

4. Задание

Отметьте правильный ответ

Объективный метод оценки уровня стресса:

регистрация частоты сердечных сокращений

психологические тесты

метод интроспекции

личностные опросники

5. Задание

Отметьте правильный ответ

Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора:

стрессоустойчивость

порог чувствительности к стрессу

критический порог истощения

адаптационный резерв

6. Задание

Фактор социально-производственной природы, влияющий на устойчивость индивидуума к психоэмоциональному стрессу:

значительное преобладание интеллектуального труда

уровень самооценки

акцентуация

мотивация

7. Задание

Отметьте правильный ответ

Посттравматическое стрессовое расстройство:

повышенная агрессивность

бронхиальная астма

гипертоническая болезнь

нейродермит

8. Задание

Отметьте правильный ответ

Форма психологической защиты, заключающаяся в вытеснении в подсознание неприятной информации или неприемлемого мотива:

вытеснение

рационализация

отрицание

установка

9. Задание

Отметьте правильный ответ

Причина стресса, относящаяся к группе «условия жизни и работы человека»:

жилищные условия

строгий начальник

налоги

болезни и травмы

10. Задание

Последовательность категорий стрессоров начиная с тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять и заканчивая теми, которые совершенно не подвластны нам:

1: капающий кран

2: отсутствие денег

3: ссора с женой

4: болезни

5: строгий начальник

6: страна проживания

7: правительство

8: эпоха

11. Задание

Отметьте правильный ответ

Составляющая синдрома эмоционального выгорания, характеризующая дередукцию профессиональных достижений:

формирование чувства некомпетентности

циничное отношение к труду и объектам своего труда

уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой

чувство эмоциональной опустошенности

12. Задание

Отметьте правильный ответ

Психологический метод нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

медитация

массаж

водные процедуры

фитотерапия

13. Задание

Отметьте правильный ответ

Способ саморегуляции психологического состояния во время стресса, с помощью которого человек может непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

метод биологической обратной связи

мышечная релаксация

аутогенная тренировка

дыхательная техника

14. Задание

Последовательность действий при наступлении стресса (стресс в настоящем)

1: нейтрализация избытка негативных эмоций

2: формирование уверенности в себе

3: определение структуры стресса

4: поиск ресурсов

5: приступить к выполнению плана

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346>

2. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

3. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина ; под ред. А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071>

4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, А.Н. День управления стрессом / А.Н. Борисова. - СПб : Антология, 2013. - 160 с. : ил. - (Мой личный стресс-менеджер). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94962-238-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912>

13.3 РЕСУРСНЫЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Университетская библиотека - <http://www.biblioclub.ru>.
2. Педагогическая библиотека - <http://www.pedlib.ru/>
3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
4. Педагогическая библиотека - <http://www.metodkabinet.eu/>
5. Библиотека Гумер - <http://www.gumer.info/>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психология стресса» для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология», осуществляется в виде лекционных и семинарских занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны подготовиться к семинарским занятиям, изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания.

Дисциплина «Психология стресса» включает 14 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

заочной форме обучения:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Психологический стресс.
3. Формы проявления стресса.
4. Оценка уровня стресса.
5. Общие закономерности развития стресса.
6. Факторы, влияющие на развитие стресса.
7. Негативные последствия длительного стресса.
8. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Каузальная классификация стрессоров.
11. Общие закономерности профессиональных стрессов.
12. Общие подходы к нейтрализации стресса.
13. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
14. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;

- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения семинарских занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 8 разделом рабочей программы дисциплины:

заочной форме обучения:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Психологический стресс.
3. Формы проявления стресса.
4. Оценка уровня стресса.
5. Общие закономерности развития стресса.
6. Факторы, влияющие на развитие стресса.
7. Негативные последствия длительного стресса.
8. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Каузальная классификация стрессоров.
11. Общие закономерности профессиональных стрессов.
12. Общие подходы к нейтрализации стресса.
13. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
14. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Семинарское занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на семинарских занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к семинарскому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью семинарских занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к семинарскому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на семинарском занятии получить на них ответы.

В процессе работы на семинарском занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после семинарского занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Семинарское занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на семинарском занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы, например, по написанию курсовой работы (проекта) или контрольной работы, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении курсовой работы (проекта), контрольной работы, написании доклада или реферата, эссе и др. следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания и рекомендации размещены в системе дистанционного обучения «Прометей», в библиотеке и на профильных кафедрах вуза.)

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Экран
2. Мультимедиа-проектор
3. Компьютеры
4. Телевизор