

Приложение 1 к РПД Психология стресса (с практикумом)
37.03.01 Психология,
Направленность (профиль)
«Практическая психология»
Форма обучения – заочная
Год набора - 2020

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	«Практическая психология»
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.05 Психология стресса (с практикумом)
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2020

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

1. конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
2. необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
3. названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
4. в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов,

остальное должно быть записано своими словами;

- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того, чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим занятиям)

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

Учебный текст сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом

приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

Самопроверка. После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Работа с литературой. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может

быть и не вторым, а третьим или четвертым).

1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;

- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Правила самостоятельной работы с литературой. Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
2. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
3. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
4. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
5. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
6. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- 1) информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- 2) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- 3) аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- 4) творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения

проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

- 1) сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
- 2) решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

Методические рекомендации к подготовке презентации:

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество

объектов на слайде, цвет текста.

Методические рекомендации по оформлению презентации:

1. По содержанию презентации:

- четко сформулирована цель работы;
- понятны задачи и ход работы;
- информация должна быть изложена полно и четко;
- иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
- сделаны выводы.

2. По оформлению презентации:

- единый стиль оформления;
- текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
- все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
- ключевые слова в тексте выделены

3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

При составлении презентации необходимо:

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

Методические рекомендации к тестированию:

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Консультации. Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него

разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

1.4 Методические рекомендации по организации промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю) представляет собой анализ и оценку знаний на разных этапах формирования компетенций. Оценивание осуществляется на основании следующих критериев:

Оценка «зачет» (61-100 баллов) ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

Оценка «не зачтено» (60 баллов и менее) ставится, когда студент представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

1.5. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ: нет.

1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета.

При подготовке к экзамену необходимо учитывать рейтинговую систему обучения, которая предполагает многобалльное оценивание студентов. При данной системе оценивания существует возможность объективно отразить в баллах те усилия, которые потрачены обучающимся на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная рейтинговая технология обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы),

не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

II. Планы практических занятий

Практическое занятие 1.

Тема: Психология и психофизиология стресса

Цель: рассмотреть цели и содержание психологии стресса, познакомить с основными признаками стресса.

Основные понятия: наука, здоровье, физическое здоровье, физиологическое здоровье, психическое здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Стресс и психическая саморегуляция.

Методические рекомендации:

В данной проблеме необходимо рассмотреть что такое психическое здоровье, в чем оно проявляется и как им управлять. В жизни человека есть то, без чего не бывает ничего. Это здоровье. Здоровье бывает физическое – красота, пластичность, гибкость тела; физиологическое – нормальное функционирование внутренних органов; и наконец, психическое, которое отражает состояние психики человека в ее многогранных проявлениях.

Задания для самостоятельной работы:

Упражнение. «Мои главные стрессоры»

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры - то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов - это сверхзначимое событие, 1 балл - событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор - в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.

Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 - это крайне редкое событие, а 10 - регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 2

Тема: Жизненный кризис и его особенности

Цель: изучение понятия жизненного кризиса, основных причин эмоционального дискомфорта и характерных признаков проявления депрессии.

Основные понятия: здоровье, жизненные кризисы, дискомфорт, депрессия, переживание.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие жизненного кризиса. Нормативные кризисы человека. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». основные причины эмоционального дискомфорта.
2. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. установки, разрушающие гармонию настроения.
3. Дистресс и его последствия. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Характерные признаки проявления депрессии.
4. Возрастные особенности проявления депрессии. Депрессия как возможная причина самоубийства.

Задание для самостоятельной работы:

Упражнение: Работа с негативными установками

1. Установка «конца света» - идея о том, что ситуация слишком ужасна и граничит с катастрофой.
Слова-маркеры: это ужасно, мрак, катастрофа, я этого не переживу, зарезал без ножа, конец, я пропал и т. д.
•Ф-Приведите примеры: _____
•Ф-Найдите контрдоводы: _____
2. Установка «негативной оценки» - идея о том, что мы должны обязательно осуждать отрицательные явления нашей жизни и давать им оценку.
Слова маркеры: плохой, некрасивый, страшный, отвратительный, глупый и т. д.
•Ф- Приведите примеры: _____
•Ф- Найдите контрдоводы: _____

Методические рекомендации:

При ответе на первый вопрос семинара необходимо оттолкнуться от рассмотрения понятия «здоровье» и «дискомфорт». Далее рассмотреть основные причины стресса: межличностные отношения, внутриличностные причины, перегруженность семейными обязанностями, социально-бытовые причины, причины, связанные с ощущением незащищенности.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 3.

Тема: Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции (4 ч.)

Цель: изучение понятия ПТСР и приобретение навыков самоуправления и самоконтроля.
Основные понятия: посттравматическая стрессовая реакция, управление, регулирование, самоуправление, саморегуляция.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль управления в системной теории. регулирование как важнейший аспект системы управления.
2. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
3. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления. особенности процессов саморегуляции.
4. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления. роль самоконтроля в нравственном развитии личности.

Методические рекомендации

При ответе на поставленные вопросы необходимо рассматривать понятия управление и самоуправление. Охарактеризовать четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов саморегуляции. Далее необходимо рассмотреть обязательный признак самосознания – самоконтроль и его роль в нравственном развитии личности.

Задание для самостоятельной работы:

1. Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме:
2. Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса?
3. Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?
4. В чем у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?
5. Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объем материала, ваши знания, время до экзамена, особенности преподавателя и т. д.)
6. Выделите главные факторы из предыдущего раздела.
7. Что усиливает стресс?
8. Что уменьшает стресс?
9. Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего влияния?
10. На какие факторы вы можете активно влиять?
11. Сравните собственные результаты и данные других студентов. Обсудите причины сходства и различий в ответах.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL:

Практическое занятие № 4.1.

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом

Цель: рассмотреть основы саморегуляции.

Основные понятия: психика, саморегуляция.

Вопросы для обсуждения:

1. Гипотеза о возникновении саморегуляции. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах.
2. Направления в развитии школ по саморегуляции. Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.
3. Саморегуляция состояний на современном этапе становления науки..

Методические рекомендации

Особенность древней восточной философии состояла в том, что в ней, во-первых главное внимание уделялось исследованию внутреннего мира человека, во-вторых не признавалось наличие мысли без действия, так как лишь действие дает законченность мысли. При подготовке на поставленные вопросы необходимо рассмотреть работы Сократа, Гераклита, Аристотеля. Ломоносова и Радищева.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 4.2.

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом.

Цель: изучение уровней саморегуляции психического здоровья.

Основные понятия: здоровье, управление, регулирование, самоуправление, саморегуляция.

Вопросы для обсуждения:

1. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
 - реакция «отреагирования»,
 - катарсис как разновидность психологической саморегуляции,
 - ритуальные действия и их роль в саморегуляции.
2. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
 - самоисповедь как разновидность саморегуляции,

- самоубеждение как специфический вид саморегуляции,
 - самовнушение как особый вид саморегуляции,
 - самоподкрепление и его роль в саморегуляции.
3. индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
- основные методы индивидуально-личностной самореализации,
 - особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».

Методические рекомендации

В современной психологической науке существует множество подходов к классификации уровней психической саморегуляции. При подготовке на поставленные вопросы можно сослаться на опыт известного отечественного психофизиолога Л.П. Гримака и рассмотреть следующие уровни саморегуляции психической активности человека: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, индивидуально-личностный.

Задание для самостоятельной работы:

Упражнение: Выявление корреляции между уровнем личностной тревожности и чувствительностью к стрессорным воздействиям

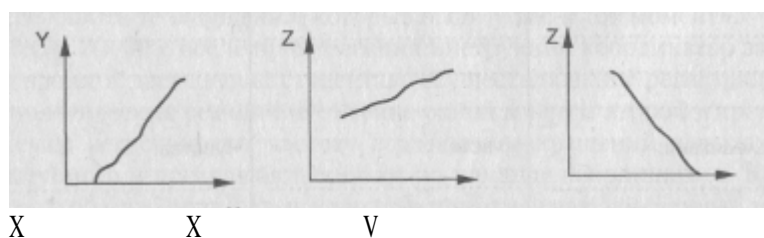
Ход работы. Первая часть работы проходит в индивидуальном режиме. Сначала студенты определяют показатель личностной тревожности по тесту Спилбергера - величину X.

Затем каждый студент оценивает среднюю частоту своих психологических стрессов за год (величина V) и среднюю длительность протекания стрессов (в днях) - величина Z.

Вторая часть работы проходит в коллективной форме. Один из студентов чертит на доске таблицу, в которую заносит полученные индивидуальные результаты:

№ п/п	Ф. И. О.	Показатель личностной тревожности (X)	Средняя частота стрессов (за год) (V)	Средняя длительность стресса (в днях) (Z)
1				
2				
п				

Затем другой студент рисует на доске три графика и заносит в них индивидуальные данные из таблицы; такую же работу прodelьвают остальные участники работы.



Первый график показывает взаимосвязь между тревожностью человека и частотой переживаемых им стрессов, второй - между тревожностью и длительностью стрессов, третий -- между частотой стрессов и их продолжительностью.

Результаты исследования и полученные выводы заносятся в протокол.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>

4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 4.3

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом.

Цель: изучение методов саморегуляции психического здоровья.

Основные понятия: здоровье, управление, регулирование, самоуправление, саморегуляция.

Вопросы для обсуждения:

1. роль мотивации в объяснении поведения человека.
2. методы непосредственной мотивационной самореализации.
 - аутогенная тренировка,
 - самогипноз,
 - мышечная релаксация,
 - рациональная психотерапия,
 - методы визуализации;
3. методы опосредственной мотивационной самореализации
 - дыхательные техники,
 - медитация,
 - метод «второго рождения».
4. Мышечная релаксация.

Задание для самостоятельной работы

Дыхательные техники

Упражнение Медитация на дыхании

Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: *носовая полость - носоглотка - гортань - трахея - бронхи - легкие*, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения - концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Обратите свое внимание на то, что входящий воздух - более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения - 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

Упражнение Полное дыхание

Положите одну руку на живот, а вторую - на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигнете предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 с) и начинайте медленный выдох в обратном

порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох - 3-4 с, пауза - 1-2 с, выдох - 5-6 с, пауза на выдохе - 3-5 с.

Дышите так каждый день сначала по 5 мин, а потом прибавляя каждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете применить его в какой-то стрессорной ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуацию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом, о которых рассказывалось в данном пособии.

Мышечная релаксация

Упражнение Контраст

Прделаем такой опыт. Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-балльной шкале. Запишите это число. Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении 7-8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-балльной шкале. Что вы испытывали после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?

Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распираания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизводить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.

Далее переходите к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте (5 раз). Сожмите губы на 5 с - расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Подержите ноги на весу, напрягая четырехглавые мышцы, - расслабьте их (5 раз).

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

Рациональная психотерапия

Упражнение «Спасибо вам за то, что вы...»

Вспомните какую-то ситуацию, когда кто-то рассердил вас и заставил выйти из себя. Как можно точнее воспроизведите в сознании всю обстановку того случая, вспомните своего оппонента, его слова, вашу реакцию на них, а потом резко вернитесь обратно в реальный мир сегодняшнего дня. Сделайте несколько медленных протяжных выдохов с задержкой, чтобы успокоиться, после чего задайте себе вопрос: «За что, несмотря на все, я все же могу поблагодарить своего оппонента?» Найдите, как минимум, три позитивных вывода, которые вы можете извлечь из той ситуации. Запишите их на бумаге.

Снова вернитесь в ту ситуацию, увидите своего противника, услышите его слова, вспомните свой тогдашний гнев или обиду, после чего мысленно обратитесь к оппоненту с теми словами благодарности, которые вы придумали.

Проанализируйте свое состояние и отметьте изменения.

Использование позитивных зрительных образов (визуализация)

Упражнение «Киносеанс исполнения желания»

Представьте себе, что вы сидите в кино и фильм еще не начался. Экран пуст, но вот постепенно гаснет свет, и вы начинаете шаг за шагом «проецировать» детали образа вашего желания на этот экран. Неважно, что является вашей целью: успешная сдача экзамена, встреча с важным для вас человеком или деловые переговоры. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и после того, как он живо и четко предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран.

Теперь оживите картинку, пусть фильм придет в движение. Увидьте на экране, как вас поздравляют со сданным экзаменом, как вы встречаетесь с нужным человеком или отмечаете завершение успешных переговоров. Добавьте побольше деталей в этот фильм и проникнитесь им так, словно он уже является частью вашей жизни. Включите в него звуки, добавьте цвета и движения и посмотрите из воображаемого зрительного зала, как здорово будет, когда вы добьетесь своей цели, а стресс останется позади.

Теперь мысленно перенеситесь из зрительного зала на экран - ведь фильм же о вас, и вы вполне можете почувствовать себя его главным героем. Снова прокрутите фильм, но теперь уже посмотрите на все события своими глазами, услышите все голоса и звуки, почувствуйте прикосновения, вкус, запах. Создайте полный образ желаемого будущего, сроднитесь с ним.

Теперь мысленно перемотайте пленку назад, к началу фильма, и снова пройдите все этапы пути от настоящего момента к вашему триумфу. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы наверняка понравились себе? Заряжайте себя программой успеха, впитывайте ее всеми клеточками своего тела.

Добившись яркого образа цели, его нужно еще зарядить динамической энергией. Чтобы активизировать эту энергию, образ достигнутой цели должен сопровождаться наличием сильного чувства и непоколебимой веры в конечный успех. Лишь когда вы предвосхищаете состояние осуществления желания и внутренне воспринимаете его, как произошедшее сейчас, вы тем самым даете возможность силе веры действительно привести вас к цели. Вы должны твердо верить, что все, что противостоит вам и приносит в настоящее время страдания, на самом деле идет лишь на пользу. Эти испытания даны для того, чтобы закалить вашу волю и проверить, насколько вы готовы бороться для достижения цели. Еще раз обратитесь к образу желаемого и получите от него заряд бодрости и силы

Методические рекомендации

При подготовке на поставленные вопросы нужно учитывать три группы основных факторов, определяющих различия в мотивационной саморегуляции людей: индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции, факторы, обуславливающие состояние общей неудовлетворенности собой, смыслообразующие факторы саморегуляции.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 5.

Тема: Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом

Цель: изучение состояний связанных с повышенной и пониженной психической активностью.

Основные понятия: стресс, дистресс, фрустрация, тревога, монотонии, одиночество, скука, астения.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.
2. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.

3. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.
4. Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества.
5. Ночная психика. Скука.
6. Астения. «Болезненная праздность».

Методические рекомендации

Одна из главных функций организма – уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды. Однако соответствие психических состояний вызвавшим их условиям нередко по многим причинам нарушается. В результате снижается их приспособительная роль, возникают трудные состояния. К ним по утверждению Г.П. Гримак относятся такие часто встречающиеся состояния как стресс, доминантные состояния, фрустрация, тревога.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6

Практическое занятие № 6.

Тема: Стресс и здоровый образ жизни.

Цель: изучение технологий успешной саморегуляции.

Основные понятия: мышление, психотехнология, стресс, общение, коммуникативные способности.

Вопросы для обсуждения:

1. Совершенствование коммуникативных способностей.
 - эффект первого впечатления;
 - овладение приемами профессионального слушания;
 - учет особенностей невербального общения;
 - совершенствование собственной речи.
2. Механизм преодоления стрессовых ситуаций.
3. технология выработки эмоциональной устойчивости.
4. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения.
5. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
6. Психотехнология обретения душевного равновесия.

Методические рекомендации

При ответе на первый вопрос семинара необходимо оттолкнуться от рассмотрения рекомендаций призванных помочь человеку. Далее ознакомиться с некоторыми рекомендациями, позволяющими вовремя распознавать и преодолевать стрессовые ситуации.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.
2. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6