

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра психологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024/2025 учебный год

по дисциплине

Б1.В.ДВ.05.01 «Психология профессионального стресса и совладающего
поведения»

Направление подготовки:

5.37.04.01 Психология

Профиль подготовки

«ПСИХОЛОГИЯ МЕНЕДЖМЕНТА И УПРАВЛЕНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ»

квалификация выпускника

МАГИСТР

Форма обучения:

Очно-заочная

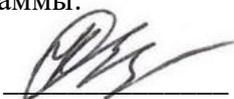
2023 года набора

Тирасполь 2023

Рабочая программа дисциплины «Психология профессионального стресса и совладающего поведения» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 5.37.04.01 Психология и основной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Психология менеджмента и управления человеческими ресурсами»

Составитель рабочей программы:

Доцент, к.пс.н.



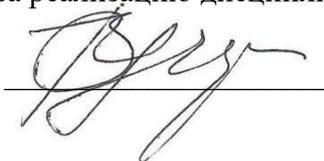
Коломиец О.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии

«17» сентября 2024г. протокол №1

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

«17» сентября 2024 г.



В.И. Кучерявенко

Зав. выпускающей кафедрой

«17» сентября 2024 г.



В.И. Кучерявенко

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Психология профессионального стресса и совладающего поведения» являются: формирование у студентов глубоких теоретических знаний относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности и методов совладающего поведения, формирование умений проводить диагностику профессиональных стрессов и реализовывать психологические методы диагностики и коррекции профессионального стресса и применения методов совладающего поведения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме профессионального стресса и совладающего поведения.
- познакомить обучающихся с основными причинами, феноменами, свойствами и закономерностями формирования, развития и проявления профессионального стресса, с закономерностями влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- способствовать освоению обучающимися научной и практической информации по проблеме диагностики и управления стрессом и совладающего поведения;
- сформировать у обучающихся практические умения управления профессиональными стрессами, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям в профессиональной деятельности;
- развивать способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- развивать способность к реализации психологических технологий, при разработке и внедрении прикладных проектов, ориентированных на обучение, развитие и личностный рост сотрудников организации;
- развивать способность использовать психологические знания и технологии в процессе решения научно-прикладных задач психологического обеспечения организационного развития, укрепления кадрового потенциала и профессионального здоровья персонала организаций

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Психология профессионального стресса и совладающего поведения» относится к дисциплинам первого модуля базовой части ОПОП, преподается в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2) (Б1.В.ДВ.05.01)

3. Требования к результатам освоения дисциплины «Психология профессионального стресса и совладающего поведения»:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

УК-6; ПК-4; ПК-8

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на	ИД УК-6.1Знает: взаимосвязь своей профессии с другими смежными профессиями; возможные перспективы своей профессиональной карьеры; основы саморазвития, самореализации,

	основе самооценки	<p>самоменеджмента, самоорганизации, использования творческого потенциала собственной деятельности</p> <p>ИД УК-6.2 Умеет: осуществлять рефлексию собственной деятельности и профессионально важных личностных качеств; оценивать собственные дефициты на основе самоанализа, рефлексии, определять направления работы по восполнению дефицитов; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития; определять приоритетные задачи на основе выделенных критериев, имеющихся ресурсов и задач; осуществлять целеполагание и, в соответствии с поставленной целью и личностными возможностями, подбирать средства для ее достижения, представлять план, устанавливать последовательность и сроки реализации поставленных задач</p> <p>ИД УК-6.3 Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных особенностей и тенденций развития сферы профессиональной деятельности, навыками тайм-менеджмента; проявляет инициативу в освоении новых знаний, методов, использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности</p>
Обязательные профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
<p><i>Организует и планирует работу группы для решения задач психологической службы в образовании</i></p> <p><i>Управляет исполнением работы</i></p> <p><i>Мотивирует сотрудников</i></p> <p><i>Администрирует процесс поиска, подбора и отбора персонала, процессы учета и</i></p>	<p>ПК-4 Способен к реализации психологических технологий, при разработке и внедрении прикладных проектов, ориентированных на обучение, развитие и личностный рост сотрудников организации</p>	<p>ИД ПК 4.1 Знать: специфику психологических технологий, при разработке и внедрении прикладных проектов, ориентированных на обучение, развитие и личностный рост сотрудников организации и подходы к осуществлению организационных изменений</p> <p>ИД ПК 4.2 Уметь: разрабатывать и осуществлять прикладные проекты, ориентированные на обучение, развитие и личностный рост сотрудников организации и на внедрение организационных изменений</p> <p>ИД ПК 4.3 Владеть:</p>

<p><i>движения кадров Создает план оценки, отбора, обучения, развития и карьерного роста персонала, разрабатывает программы повышения мотивации персонала Мотивирует и координирует работу сотрудников кадровой службы</i></p>		<p>психологическими технологиями при разработке и внедрении прикладных проектов, ориентированных на обучение, развитие и личностный рост сотрудников организации и подходы к осуществлению организационных изменений.</p>
<p><i>Администрирует процесс поиска, подбора и отбора персонала, процессы учета и движения кадров Создает план оценки, отбора, обучения, развития и карьерного роста персонала, разрабатывает программы повышения мотивации персонала Мотивирует и координирует работу сотрудников кадровой службы</i></p>	<p>ПК-8 Способен использовать психологические знания и технологии в процессе решения научно-прикладных задач психологического обеспечения организационного развития, укрепления кадрового потенциала и профессионального здоровья персонала организаций</p>	<p>ИД ПК 8.1 Знать: основные аспекты работы психолога с персоналом организации (отбор кадров, психодиагностика, оценка, адаптация, мотивация и развитие персонала, формирование организационной культуры, анализ организационного поведения); базовые подходы к психологическому анализу профессиональной деятельности менеджера, явлений в сфере организационной психологии и совместной деятельности по достижению организационных целей, психологии управления организационными изменениями</p> <p>ИД ПК 8.2 Уметь: осуществлять подготовку общей схемы проведения диагностико – оптимизационной работы с персоналом организаций; отбирать конкретные методы, соответствующие специфике организационных проблем, с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организациях</p> <p>ИД ПК -8.3 Владеть: средствами психологического анализа различных форм организационных взаимодействий для определения специфики проблем, характерных для сотрудников конкретных организаций; конкретными методами и формами проведения организационно</p>

		психологических исследований; методами практической работы психолога в организации, с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организациях анализ опыта
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Сем	Трудоемкость з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост работы	
Всего	Лекций	Практические	Лаб. раб.				
3 сем	2/72	34	4	30	-	38	Зачет с оценкой
Итого	2/72	34	4	30	-	38	Зачет с оценкой

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	<i>Теоретические основы психологии профессионального стресса и совладающего поведения</i>	30	2	14	-	18
2	<i>Психологические техники диагностики профилактики и коррекции профессионального стресса и совладающего поведения.</i>	32	2	16	-	20
Итого:		72	4	30	-	38

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Кол-во часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия

1	1	2	<p>Тема 1. Понятие и принципы психологии профессионального стресса и совладающего поведения</p> <p>Понятие стресса. Понятие и причины профессиональных стрессов. Предмет психологии совладающего поведения и адаптивности (личности). Представление о психологии адаптации (адаптивности) личности в трудах отечественных и зарубежных ученых. Понятие общего адаптационного синдрома Основные составляющие психологии совладания. Подходы к исследованию адаптации и ее механизмы. Адаптация личности и стратегии (стили) совладающего поведения. Защитные механизмы психики и основные теории совладания.</p>	Презентация лекционного материала.
Итого по разделу		2		
2	2	2	<p>Тема 2: Психологические техники диагностики, профилактики и коррекции профессионального стресса и совладающего поведения</p> <p>Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма. Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала. Вопросник «Копинг-стратегии школьного возраста». Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков. Проективная методика «Преодоление». Характеристика методики WCQ – Опросник способов совладания (ОСС). Характеристика методики CISS – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС). Характеристика методики ACS - Юношеская копинг-шкала (ЮКШ). Диагностика высших личностных ресурсов (методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности» (УРСЛ), СЖО (тест смысложизненных ориентаций), Многоуровневый личностный опросник МЛО (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).</p> <p>Управление стрессом в профессиональной деятельности. Организационные меры управления профессиональными стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов. Система саморегуляции жизнедеятельности субъекта</p>	Презентация лекционного материала. Презентация лекционного материала. Таблица «Технологии саморегуляции»
Итого по разделу		2		
Итого		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема практического занятия		Учебно-наглядные пособия
		Кол-во часов		
1	1	2	<p>Тема 1. Методика и методология изучения профессионального стресса. Профессиональный стресс и проблемы адаптации личности к жизни к условиям профессиональной деятельности, классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования, поведенческие модели изучения стресса. Определение профессионального стресса. Диагностика симптомов профессионального стресса. Различные типы профессиональных стрессов. Объективные причины возникновения профессионального стресса.</p>	Презентации слайдов, тестовые задания,
2	1	2	<p>Тема 2. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. Стресс и экстремальные состояния. Индивидуальные особенности копинг- поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.
3	1	2	<p>Тема 3. Влияние профессионального стресса на поведение личности Медицинские аспекты профессионального стресса. Причины возникновения стрессового состояния в профессиональной деятельности. Влияние профессионального стресса на здоровье человека. Влияние профессионального стресса на организм человека. Влияние профессионального стресса на поведение человека. Восстановление организма после переживания профессионального стресса.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.
4	1	2	<p>Тема 4. Понятие стрессовой ситуации в профессиональной деятельности. Понятие стрессовой ситуации в профессиональной деятельности. Типы стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. Стрессогенная ситуация. Эмоциональная стрессогенность ситуации. Способы и методы борьбы с профессиональным стрессом.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.

5	1	2	<p>Тема 5. Теория и практика управления профессиональных стрессов. Внешние и внутренние факторы профессионального стресса. типы профессиональных стрессов Закономерности формирования профессионального стресса. Психосоматические проявления при профессиональных стрессов. Предметное поле управления профессионального стресса. Психологические знания и технологии в процессе решения научно-прикладных задач психологического обеспечения организационного развития, укрепления кадрового потенциала и профессионального здоровья персонала организаций.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.
6	1	2	<p>Тема 6. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса . Понятие «профессиональное выгорание». Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности.</p>	Презентации слайдов, тестовые задания,
Итого по разделу часов		12		
7	2	2	<p>Тема 7. Тайм-менеджмент. Закон времени как стратегического ресурса. Триуровня проблем управления в выделять ключевые приоритеты. Система жестко- гибкого планирования GTD.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.
8	2	2	<p>Тема 8. Поведение личности в стрессовой ситуации в профессиональной деятельности. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.</p>	Презентации слайдов, тестовые задания,
9	2	2	<p>Тема 9. Модели и механизмы преодоления профессионального стресса. Ресурсы стрессоустойчивости. Эго–психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель. Модели оценки преодоления стресса. Механизм действия преодоления стресса. Статистические модели опосредующего и смягчающего действия. Цель как ресурс стрессоустойчивости.</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.

			Социально-психологические характеристики личности. Факторы, влияющие на формирование реакции личности на профессиональный стресс.	
10	2	2	Тема 10. Профилактика стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Факторы профессионального стресса. Стадии профессионального стресса. Тактики реагирования в профессиональных стрессах. Приёмы преодоления профессионального стресса. Приёмы профилактики профессионального стресса. Совладающее поведение в разрешении конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.	Таблица, схемы, тестовые задания.
11	2	2	Тема 11. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях. Направления психологического сопровождения персонала Психологическое сопровождение работников, переживающих профессиональный стресс. Способы и условия психологического сопровождения работников, переживающих профессиональный стресс. Коррекционная работа по развитию эффективных стратегий совладающего поведения работников, переживающих профессиональный стресс.	Презентации слайдов, тестовые задания,
12	2	2	Тема 12. Методическое обеспечение оценки симптомов профессионального стресса Психодиагностика симптомов профессионального стресса. Особенности методического обеспечения их оценки. Цели организационной диагностики стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Последствия трудных ситуаций в жизни и на работе.	Таблица, схемы, тестовые задания.
13	2	2	Тема 13. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности как результат переживания профессионального стресса. Методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской. Четыре степени выраженности состояний сниженной работоспособности как результата переживания профессионального стресса.	Презентации слайдов, тестовые задания,

14	2	2	<p>Тема 14. Развитие эффективных стратегий совладающего поведения у персонала</p> <p>Диагностические методы исследования совладающего поведения в трудных ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности у сотрудников. тест на копинг-стратегии Р. Лазаруса; тест на копинг-поведение в адаптации Т.И. Крюковой; методика «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой; методика СЖО Д.А. Леонтьева; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева)</p>	Таблица, схемы, тестовые задания.
15	2	2	<p>Тема 15. Психологические технологии развития эффективных копинг-стратегий.</p> <p>Проблема влияния развития рефлексивности на оптимизацию совладающего поведения личности. Оптимизации эффективных копинг-стратегий персонала посредством рефлексивных тренингов((модели Д. Колба, В.В. Пантелеевой, И.В. Муштавинской, Л. Шульмана, К. Бека и др.). Перспективные направления развития копинг-поведения у сотрудников.</p>	Презентации слайдов, тестовые задания,
Итого по разделу часов		18		
Итого:		30		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Кол. часов
Раздел 1	1	<p>Профессиональный стресс.</p> <p><u>Задания к теме.</u></p> <p>СРС №1. Подобрать примеры профессиональной деформаций СРС №2. Подобрать методики для диагностики профессиональной и поведенческих деформаций СРС №3. Подготовиться к проведению самодиагностики при помощи методики «Тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова;</p>	6
	2	<p>Особенности влияния профессионального стресса на поведение человека.</p> <p><u>Задания к теме.</u></p> <p>СРС №4. Охарактеризуйте влияние профессионального стресса на здоровье человека. СРС №5. Охарактеризуйте влияние профессионального стресса на организм человека. СРС №6. Охарактеризуйте влияние профессионального стресса на поведение человека.</p>	6

	3	<p>Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. СРС №7. <u>Подготовка к обсуждению вопросов:</u> Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию в профессиональной деятельности .</p>	6
		Итого по разделу	18
	1	<p>Поведение личности в стрессовой ситуации в профессиональной деятельности. <u>Задания к теме</u> 1. Охарактеризовать основные признаки стрессового напряжения в профессиональной деятельности 2. Опишите основные причины и факторы возникновения стрессового напряжения в организации (организационные, управленческие, личностные) 3. Объясните роль руководителя в управлении стресс-факторами в организации 4. Раскройте методы оценки и управления стрессами в профессиональной деятельности</p>	6
	2	<p>Профилактика профессиональных стрессов. <u>Задания к теме</u> 1. Обсуждение вопросов: • Общая классификация методов профилактики и коррекции профессиональных стрессов. • Методы устранения причин развития профессиональных стрессов – «объектная парадигма», «субъектная парадигма». • Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). 2) Презентация техники снятия эмоционального напряжения</p>	4
	3	<p>Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности при переживании профессиональных стрессом. <u>Задания к теме</u> 1. Провести методику дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской на 2х испытуемых 2. Описать четыре степени выраженности симптомов психических состояний.</p>	4
	4	<p>Тема 20. Психотехнология формирования эффективных копинг-стратегий у персонала. <u>Задания к теме</u> 1. Объясните в чем заключается умения быть «режиссером собственной профессиональной карьеры». 2. Приведите примеры установок психотехнологии</p>	6

		формирования эффективных копинг-стратегий у персонала.	
		Итого по разделу	20
Итого			38

5. Примерная тематика курсовых работ по дисциплине

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции	Грицай А. О.	2020.	-	+	Аудитория 307 корпус Г
2.	Стресс. Теории, исследования, мифы.	Брайт Д., Джонс Ф.	2019.	-	+	Аудитория 307 корпус Г
3.	Управление стрессом.	Гринберг Дж.	2018	-	+	Аудитория 307 корпус Г
4.	Психодиагностика стресса	Куприянов Р.В.	2016	-	+	Аудитория 307 корпус Г
5.	Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) Учебное пособие	Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова	2020	-	+	Аудитория 307 корпус Г
6.	Психология стресса	Роберт Сапольски	2017	-	+	Аудитория 307 корпус Г
7	Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие	Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалее-	2015.	-	+	Аудитория 307 корпус
Дополнительная литература						
1	Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, с. 75-85	Леонова А.Б.	2004,	-	+	Аудитория 307 корпус Г

2.	Синдром психического выгорания личности.	Орел В.Е.	2005	-	+	Аудитория 307 корпус Г
3.	Психологический стресс: развитие и преодоление.	Бодров В.А.	2006	-	+	Аудитория 307 корпус Г
4.	Информационный стресс.	Бодров В.А.	2010	-	+	Аудитория 307 корпус Г
5.	Психология стресса. Психологическая антропология стресса.	Китаев-Смык Л.А.	2009	-	+	Аудитория 307 корпус Г
Итого по дисциплине: 100 % электронных источников.						

6.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://psylib.kiev.ua/>
2. <http://www.psychology-online.net>
3. <http://libiife.ru>
4. <http://psiholog.alfaspace.net>
5. <http://www.psy.msu.Ri>
6. <http://www.psycheya.ru>
7. <http://forura.myword.ru>
8. <http://www.ipras.ru>
9. <http://www.library.by>
10. <http://lib.ua-ru.net/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf

2. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие -- Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. https://pedlib.ru/Books/6/0241/6_0241-1.shtml

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины: электронная библиотека, программа и кейсы с материалом по темам в электронном виде, учебная обязательная и дополнительная литература

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Подготовка к семинарским занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии. В качестве советов студентам по усвоению материала по социальной психологии рекомендуем строить свою работу при подготовке к семинарским занятиям поступательными шагами, смысл которых заключается в постепенности, логичности, а главное в осознанном усвоении материала.

**При подготовке к семинарскому занятию по дисциплине
«Психология профессионального стресса и совладающего поведения»**

рекомендуем студентам построить свою работу следующим образом:

Шаг 1. Изучить предлагаемый преподавателем план. При подготовке материала по каждому пункту плана необходимо изучить по учебникам основные понятия и термины, закономерности, механизмы и явления, описанные в теме.

Шаг 2. Если при изучении темы встретились новые непонятные термины, необходимо обратиться к словарю психологических терминов, и раскрыть их значение.

Шаг 3. После изучения материала по источникам необходимо его законспектировать, в соответствии с составленным планом. Установить взаимосвязь с предыдущей темой, сосредоточится на специфике изучаемой темы.

Шаг 4. Составить графическую модель или схему по содержанию изученного материала. Вписать в конспект возникшие вопросы, гипотезы, критические замечания по изученному материалу.

Шаг 5. Для предварительной проверки качества усвоения изученного материала ответьте на вопросы к практическому занятию, предложенные преподавателем.

! Следует запомнить, что при подготовке к семинарскому занятию полную информацию по теме можно найти только, когда вы изучили несколько учебников различных авторов, учебных пособий, первоисточников, словарей дополняющих друг друга. Только в таком случае самостоятельное изучение темы будет отвечать требованиям научности, последовательности и полноты освещения, а также обеспечит прочное запоминание и осознанное усвоение материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2 оч-заоч; группа ФП23ДР68ПМ1; семестр 3

Преподаватель – лектор доц. Коломиец О.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия _доц. Коломиец О.В

Кафедра _психологии