

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 27.03.2023 16:19:44
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
«Начальное образование»

Для студентов заочной формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:
Голубева Т.А.

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога» является освоение технологии управления стрессами, в основе которой теория и практика сохранения и укрепления психофизического здоровья педагога и других участников образовательного процесса, поддержание микроклимата в педагогическом и ученическом коллективах.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) Освоение студентами психодиагностических методик, направленных на выявление особенностей и индивидуального стиля педагогической деятельности и стрессовых состояний педагога.
- 2) Формирование умения применять вариативные методы профессионального самоменеджмента.
- 3) Освоение приемов уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров в профессиональной деятельности.
- 4) Формирование способности организовать систему преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций
- 4) Овладение навыками управления стрессами на уровне организации и на уровне отдельной личности.

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в вариативную часть дисциплин по выбору студента. Содержательно она закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Методика обучения и воспитания младших школьников», Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами «Психология», «Педагогика», «Методология и методы психолого-педагогической деятельности»; «Формирование психолого-педагогической компетентности педагога», дисциплина по выбору «Психолого-педагогический практикум» и углубляет уровень сформированности компетенций по ним.

4. Объем дисциплины:

Очная форма обучения

5 зачетных единиц, 180 академических часов, в том числе

контактная работа: лекции 30 ч., практические занятия 30 ч., самостоятельная работа: 57 ч., контроль 63 ч.

Заочная форма обучения (нормативн. срок):

контактная работа: практические занятия 12 час., **самостоятельная работа:** 159 час., контроль 9 час.

Заочная форма обучения (ускор. срок):

контактная работа: практические занятия 8 час., **самостоятельная работа:** 163 час, контроль 9 часов

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|--|
| Готовность сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1); | Владеть: навыками обоснования социальной значимости будущей педагогической профессии и способностью к мотивации осуществления профессиональной деятельности; - способами самомотивации и стабилизации психоэмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности. Уметь: применять методы самопомощи в активизации мотивов осуществления профессиональной деятельности и стабилизации психоэмоциональных состояний. Знать: основные направления профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности педагога |
| готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3); | Владеть: методами самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции как условия психологической готовности педагога к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса Уметь: выбирать оптимальные формы и методы психолого-педагогической поддержки обучающегося Знать: направления и методы самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции в профессиональной деятельности педагога |

| | |
|--|--|
| ПК-6 - Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса | Уметь : планировать и организовывать эффективное взаимодействие субъектов Знать: формы и методы организации взаимодействия участников образовательного процесса |
|--|--|

6. Форма промежуточной аттестации

Экзамен

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Для студентов очной формы обучения

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | Самостоятельная работа (час.) |
|--|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| | | Лекции | Практические (лабораторные) занятия | |
| Тема 1. Стресс и его симптомы | 13 | 2 | 2 | 9 |
| Тема 2. Причины стресса | 13 | 2 | 2 | 9 |
| Тема 3. Последствия стресса | 13 | 2 | 2 | 9 |
| Тема 4. Стратегии стрессменеджмента | 16 | 3 | 3 | 10 |
| Тема 5. Управление стрессом | 16 | 3 | 3 | 10 |
| Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе | 16 | 3 | 3 | 10 |
| Контроль | 63 | | | |
| ИТОГО | 180 | 30 | 30 | 57 |

2. Для студентов заочной формы обучения (норматив. срок)

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | Самостоятельная работа (час.) |
|--|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| | | Лекции | Практические (лабораторные) занятия | |
| Тема 1. Стресс и его симптомы | 27 | | 2 | 26 |
| Тема 2. Причины стресса | 27 | | 2 | 26 |
| Тема 3. Последствия стресса | 27 | | 2 | 26 |
| Тема 4. Стратегии стрессменеджмента | 31 | | 2 | 29 |
| Тема 5. Управление стрессом | 28 | | 2 | 26 |
| Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе | 27 | | 2 | 26 |
| Контроль | 9 | | | |
| ИТОГО | 180 | | 12 | 159 |

5. Для студентов заочной формы обучения (ускоренное)

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | Самостоятельная работа (час.) |
|---|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| | | Лекции | Практические (лабораторные) занятия | |
| Тема 1. Стресс и его симптомы | 28 | | 1 | 27 |
| Тема 2. Причины стресса | 28 | | 1 | 27 |
| Тема 3. Последствия стресса | 28 | | 1 | 27 |
| Тема 4. Стратегии стрессменеджмента | 31 | | 2 | 29 |
| Тема 5. Управление стрессом | 29 | | 2 | 27 |

| | | | | |
|--|-----|--|---|-----|
| Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе | 27 | | 1 | 26 |
| Контроль | 9 | | | |
| ИТОГО | 180 | | 8 | 163 |

Тема 1. Стресс и его симптомы

Понятие стресса. Факторы, вызывающие стресс. Стрессоры. Стресс как ответ на процесс борьбы с повседневными трудностями. Признаки стресса. Состояние стресса. Последовательность «стресс – симптом – болезнь».

Мифы о стрессе. Функции стресса. Четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

Два вида тревожности: тревога как состояние и тревога как личностное свойство.

Тема 2. Причины стресса

Личностные факторы возникновения стресса. Стрессовый стиль жизни. Нестрессовый стиль жизни. Основные черты психического стресса. Тревожный ряд.

Психологические причины стресса. Стрессогенные стили мышления. «Черно-белое мышление». Чрезмерные обобщения. Катастрофизация. Субъективизация. Чрезмерный пессимизм. Мечтательность и отрицание реальности. Чрезмерная требовательность. Осуждение и ярлыки. Гедонистическое мышление. Вязкое мышление. Принципы позитивного мышления.

Стресс и характер: личности типа А и типа Б.

Физиологические стрессоры.

Тема 3. Последствия стресса

Стадии развития стрессовой реакции: активация, резистентность и истощение. Неврозы, психоматические заболевания, поведенческие

изменения, эмоциональные нарушения. Депрессия, астения, бессонница, «синдром хронической усталости». Позитивная и негативная роль стресса.

Тема 4. Стратегии стресс-менеджмента

Понятие стресс-менеджмента. Три стратегии стресс-менеджмента. Уход от проблемы. Изменение проблемы. Изменение отношение к проблеме.

Тема 5. Управление стрессом

Уровни управления стрессом. «Дерево стресса».

«Неуправляемые» эмоции. Изменение отношения к событиям.

Методы поведенческой психотерапии. Метод прогрессивной нервно-мышечной релаксации Э. Джейкобсона.

Метод аутогенной тренировки Шульца – Якобсона.

Выработка навыка-антагониста, контрреакции, противоположной «правильной» привычки.

Тайм-менеджмент.

Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе

Причины профессионального стресса. Факторы стресса педагога на работе.

Влияние эмоций и настроения учителя на микроклимат в ученическом коллективе. Стратегии самосовершенствования и управления собой.

Конфликты в организации. Понятие конфликта, динамика конфликта. Виды стрессов в конфликтных ситуациях в образовательных учреждениях. Конфликты в педагогическом коллективе. Конфликты в ученическом коллективе.

Разрешение конфликтов в организации. Разрешение конфликтов в педагогическом коллективе. Разрешение конфликтов в ученическом коллективе.

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

- Требования к рейтинг-контролю.

- Тематика рефератов и методические рекомендации по их выполнению.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Стрессменеджмент в профессиональной деятельности педагога»

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОПК – 1: Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|---|---|--|
| Второй Владеть: навыками обоснования социальной значимости будущей педагогической профессии и способностью к мотивации осуществления профессиональной деятельности; - способами самомотивации и стабилизации психоэмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности. | <ul style="list-style-type: none">• <i>Устный или письменный ответ</i> <ol style="list-style-type: none">1. Эмоционально-личностная адаптация и дезадаптация педагога. Характеристики.2. Синдром эмоционального выгорания.3. Физиологические, психологические, поведенческие симптомы эмоционального выгорания.4. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. | <ul style="list-style-type: none">• <i>Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 2 балла</i>• <i>Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – 1 балл</i>• <i>Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой – 0 баллов</i>• <i>Факты и примеры в полном объеме обосновывают выводы – 2 балла</i>• <i>Допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла – 1 балл</i> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы – 0 баллов • Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа – 2 балла • Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, большое количество неоправданных пауз – 1 балл • Не прослеживается логика, мысль не развивается – 0 баллов • Речевых и лексико-грамматических ошибок нет |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Написание реферата по одной из тем: <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль профессионального здоровья в деятельности учителя. 2. Отличительные черты профессионального стресса в деятельности учителя. 3. Профилактика профессионального стресса. | <ul style="list-style-type: none"> • Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла • Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла • Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл • Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов • привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла • реферат опирается на учебную литературу и/или устаревшие издания – 1 балл |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла; • Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл; • Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла; • Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла; • сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла; • Все представленные выводы обоснованы – 2 балла; • Аргументирована часть выводов – 1 балл. • верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл • соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл; • соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл. |
| <p>Второй</p> <p>Уметь: применять методы самопомощи в активизации мотивов осуществления профессиональной деятельности и стабилизации психоэмоциональных состояний.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Устный или письменный ответ <ol style="list-style-type: none"> 1. Как часто и в каких ситуациях учитель сталкивается со стрессом? 2. Перечислите физиологические симптомы стресса. 3. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях. 4. Влияние | <ul style="list-style-type: none"> • Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 2 балла • Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – 1 балл • Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой – 0 баллов • Факты и примеры в |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>профессиональной мотивации учителя на особенности формирования стрессовых состояний.</p> | <p><i>полном объеме обосновывают выводы – 2 балла</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла – 1 балл</i> • <i>Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы – 0 баллов</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа – 2 балла</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, большое количество неоправданных пауз – 1 балл</i> • <i>Не прослеживается логика, мысль не развивается – 0 баллов</i> • <i>Речевых и лексико-грамматических ошибок нет</i> <p><i>баллов</i></p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Написание реферата по одной из тем:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические детерминанты стресса. 2. Социально-психологические факторы возникновения стресса в профессиональной деятельности учителя. | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл</i> • <i>Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов</i> • <i>привлечены ли наиболее</i> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p><i>известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>реферат опирается на учебную литературу и/или устаревшие издания – 1 балл</i> • <i>Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;</i> • <i>Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;</i> • <i>Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;</i> • <i>Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;</i> • <i>сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;</i> • <i>Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;</i> • <i>Аргументирована часть выводов – 1 балл.</i> • <i>верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл</i> • <i>соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;</i> • <i>соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.</i> |
| <p>Второй</p> <p>Знать: основные направления профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Устный или письменный ответ</i> <p>1. Перечислите стрессоры в сфере труда учителя. 2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионализма</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 2 балла</i> • <i>Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда</i> |

| | | |
|----------|--|--|
| педагога | <p>педагога.</p> <p>3. Управление стрессом в профессиональной деятельности педагога.</p> | <p><i>ключевых понятий не объяснен – 1 балл</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой – 0 баллов</i> • <i>Факты и примеры в полном объеме обосновывают выводы – 2 балла</i> • <i>Допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла – 1 балл</i> • <i>Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы – 0 баллов</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа – 2 балла</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, большое количество неоправданных пауз – 1 балл</i> • <i>Не прослеживается логика, мысль не развивается – 0 баллов</i> • <i>Речевых и лексико-грамматических ошибок нет</i> |
| | <p><i>Тесты закрытого типа 1)</i></p> <p>Основоположник учения о стрессе:</p> <p>а) Э. Джейкобсон;</p> <p>б) Ф. Макгуиган;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Правильно выбран вариант ответа – 1 балл</i> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>в) Г. Селье; г) Ч. Спилбергер. 2) Дистресс - это: а) длительный, хронический стресс; б) мгновенно возникающий и быстро исчезающий стресс; в) способ психологической защиты от стрессов; г) деструктивный, вредный стресс</p> | |
|--|---|--|

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции ОПК – 1: Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

1.1. Фонды оценочных средств для проведения текущей аттестации:

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»:

Задание 1. Устный или письменный ответ на вопросы:

1. Перечислите стрессоры в сфере труда.
2. Что такое рабочий стресс?
3. Что такое профессиональный стресс?

Задание 2. Тестирование:

1) Основополжник учения о стрессе:

- а) Э. Джейкобсон;
- б) Ф. Макгуиган;
- в) Г. Селье;
- г) Ч. Спилбергер.

2) Дистресс - это:

- а) длительный, хронический стресс;
- б) мгновенно возникающий и быстро исчезающий стресс;

в) способ психологической защиты от стрессов;

г) деструктивный, вредный стресс

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «**Уметь**»:

Задание 1. Устный или письменный ответ на вопросы:

1. Как часто и в каких ситуациях человек сталкивается со стрессом?
2. Перечислите физиологические симптомы стресса?
3. Назовите интеллектуальные признаки стресса?
4. Перечислите эмоциональные симптомы стресса.

Задание 2. Написание реферата по выбранной теме:

1. Физиологические детерминанты стресса.
2. Социально-психологические факторы возникновения стресса.
3. Личность и болезнь. «Невроз – болезнь личности».
4. Стрессогенные стили мышления.
5. Личность, резистентная к стрессу. Основные характеристики.

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «**Владеть**»:

Задание 1. Устный или письменный ответ на вопросы:

1. Теория стресса по Г.Селье. Стадии развития адаптационного синдрома.
2. Эмоционально-личностная адаптация и дезадаптация. Характеристики.
3. Синдром эмоционального выгорания. Физиологические, психологические, поведенческие симптомы эмоционального выгорания.
4. «Синдром белого воротничка». «Синдром хронической усталости».

Задание 2. Написание реферата по выбранной теме:

1. Роль профессионального здоровья в деятельности учителя.
2. Отличительные черты профессионального стресса.
3. Профилактика профессионального стресса.

1.2. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации:

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

Вопросы для экзамена

1. Что такое стресс?
2. Какие значения слова «стресс» Вы знаете?
3. Как часто и в каких ситуациях человек сталкивается со стрессом?
4. Какие функции выполняет стресс?
5. Перечислите физиологические симптомы стресса?
6. Назовите интеллектуальные признаки стресса?
7. Перечислите эмоциональные симптомы стресса.
8. Назовите поведенческие признаки стресса.
9. Какие мифы о стрессе Вы знаете? Можете ли Вы их опровергнуть?
10. Охарактеризуйте стрессогенный стиль жизни.
11. Охарактеризуйте нестрессогенный стиль жизни.
12. Что такое личность типа А?
13. Какие методы профилактики стресса Вы знаете?
14. Может ли стресс вызывать депрессию?
15. Что такое стрессогенный стиль мышления?
16. Что такое синдром хронической усталости? Как он возникает?

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

Задание: Проведение диагностического исследования:

1. Выявление эмоционального состояния.
2. Исследование тревожности.
3. Выявление состояния психической напряженности.
4. Выявление состояния переутомления.
5. Выявление состояния одиночества и депрессии.

- 6. Исследование агрессии.
- 7. Изучение личностных акцентуаций.

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

Задание 1. Выполнение экспресс-анализа эмоционального состояния.

Задание 2. Выполнение упражнений на концентрацию внимания на объектах внешнего и внутреннего мира.

Задание 3. Выполнение упражнений на оперирование чувственными образами с последующей рефлексией.

2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОПК-3: готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

| <p>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</p> | <p>Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</p> | <p>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</p> |
|---|---|--|
|---|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Третий Владеть: методами самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции как условия психологической готовности педагога к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Создание электронной презентации по теме:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Модель психолого-педагогической поддержки учащихся в процессе развития учебных возможностей. 2. Модели неагрессивного поведения учителя. | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Лаконичность названия презентации и отдельных слайдов</i> • <i>Соответствие заголовка содержанию</i> • <i>Приоритет визуальных средств (фото, графики, схемы, диаграммы)</i> • <i>Номинативные предложения</i> • <i>Кегль не менее 24</i> • <i>Фон, не мешающий восприятию текста</i> • <i>Использование не более 3-х дизайнерских средств</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Написание реферата по одной из тем:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические методы снятия стресса. 2. Психологические особенности аутогенной тренировки. 3. Особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессового воздействия. | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл</i> • <i>Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов</i> • <i>привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла</i> • <i>реферат опирается на учебную литературу и/ или устаревшие издания – 1 балл</i> • <i>Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;</i> • <i>Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;</i> • <i>Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;</i> • <i>Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;</i> • <i>сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;</i> • <i>Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;</i> • <i>Аргументирована часть выводов – 1 балл.</i> • <i>верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1</i> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>балл</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;</i> • <i>соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.</i> |
| <p>Третий Уметь: выбирать оптимальные формы и методы психолого-педагогической поддержки обучающегося</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Устный или письменный ответ</i> <p>1. Каким образом самооценка педагога связана с взаимодействием с учениками?</p> <p>2. Стратегии, способствующие ученикам почувствовать интеллектуальную состоятельность.</p> <p>3. Технологии решения учителем проблемы школьной дисциплины.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 2 балла</i> • <i>Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – 1 балл</i> • <i>Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой – 0 баллов</i> • <i>Факты и примеры в полном объеме обосновывают выводы – 2 балла</i> • <i>Допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла – 1 балл</i> • <i>Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы – 0 баллов</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа – 2 балла</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, большое количество неоправданных пауз – 1 балл</i> • <i>Не прослеживается логика, мысль не развивается – 0 баллов</i> • <i>Речевых и лексико-грамматических ошибок нет</i> |

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Написание реферата</i> <p>1. Уровни управления стрессом. 2. Разрешение конфликтов в образовательной организации. 3. Первая помощь при остром стрессе.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла</i> • <i>Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл</i> • <i>Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов</i> • <i>привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла</i> • <i>реферат опирается на учебную литературу и/ или устаревшие издания – 1 балл</i> • <i>Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;</i> • <i>Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;</i> • <i>Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;</i> • <i>Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;</i> • <i>сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;</i> • <i>Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;</i> • <i>Аргументирована часть выводов – 1 балл.</i> • <i>верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл</i> • <i>соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;</i> • <i>соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.</i> |
| <p>Третий</p> <p>Знать: направления и</p> | <p><i>Тесты закрытого типа</i></p> <p>1) К физиологическим симптомам стресса относится:</p> <p>а) импульсивность</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Правильно выбран вариант ответа – 1 балл</i> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>методы самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции в профессиональной деятельности педагога</p> | <p>мышления, поспешные решения; б) суетливость, депрессия; в) нарушение речи, дрожание голоса; г) тошнота, двоение в глазах, затруднения при рассмотрении предметов. 2) Интеллектуальными признаками стресса является: а) плохие сны, кошмары; б) склонность к авариям, неужоженность; в) стойкие головные боли; г) сниженная самооценка, отсутствие заинтересованности.</p> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Устный или письменный ответ</i> <p>1. Как можно снять стресс в конце трудового дня? 2. Какие стратегии стресс-менеджмента Вы умеете применять?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 2 балла</i> • <i>Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – 1 балл</i> • <i>Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой – 0 баллов</i> • <i>Факты и примеры в полном объеме обосновывают выводы – 2 балла</i> • <i>Допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла – 1 балл</i> • <i>Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы – 0 баллов</i> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая</i> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа – 2 балла</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, большое количество неоправданных пауз – 1 балл</i> • <i>Не прослеживается логика, мысль не развивается – 0 баллов</i> • <i>Речевых и лексико-грамматических ошибок нет</i> |
|--|--|--|

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции ОПК-3: готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса:

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»:

Задание 1. Тестирование.

1) К физиологическим симптомам стресса относится:

- а) импульсивность мышления, поспешные решения;
- б) суетливость, депрессия;
- в) нарушение речи, дрожание голоса;
- г) тошнота, двоение в глазах, затруднения при рассмотрении предметов.

2) Интеллектуальными признаками стресса является:

- а) плохие сны, кошмары;
- б) склонность к авариям, неухоженность;
- в) стойкие головные боли;
- г) сниженная самооценка, отсутствие заинтересованности.

Задание 2. Устный или письменный ответ на вопросы:

1. В чем отличие тревоги от тревожности?

2. Какие стратегии стресс-менеджмента Вы знаете?

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «**Уметь**»:

Задание 1. Устный или письменный ответ

1. Как можно снять стресс в конце трудового дня?
2. Какие стратегии стресс-менеджмента Вы умеете применять?

Задание 2. Написание реферата по выбранной теме:

1. Понятие стресс-менеджмента.
2. Уход от проблемы как стратегия стресс-менеджмента.
3. Изменение проблемы как стратегия стресс-менеджмента.
4. Изменение отношения к проблеме как стратегия стресс-менеджмента

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «**Владеть**»:

Задание 1. Создание электронной презентации по выбранной теме:

- 1) Уровни управления стрессом.
- 2) Разрешение конфликтов в организации
- 3) Первая помощь при остром стрессе.

Задание 2. Написание реферата по выбранной теме:

1. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент).
2. Физиологические методы снятия стресса.
3. Психологические особенности аутогенной тренировки.
4. Особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессового воздействия.
5. Методы коррекции стресса в зависимости от времени его наступления.

1.2. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации:

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

Вопросы для экзамена

1. Что такое синдром хронической усталости? Как он возникает?
2. Перечислите стрессоры в сфере труда.
3. Что такое рабочий стресс?
4. Что такое профессиональный стресс?
5. Охарактеризуйте личность, резистентную к стрессу?
6. Чем организационный стресс отличается от рабочего стресса?
7. В чем различие между рабочим стрессом, профессиональным стрессом и организационным стрессом?
8. Назовите ситуации, когда стресс может спасти жизнь. Возможно ли такое вообще?
9. Синдром эмоционального выгорания. Стадии развития. Симптомы.
10. Как можно снять стресс в конце трудового дня?
11. В чем отличие тревоги от тревожности? Какие стратегии стресс-менеджмента Вы знаете?
12. Какие методы поведенческой психотерапии Вы знаете?
13. Какие Вы знаете технологии антистрессовой коммуникации?
14. В чем заключается метод прогрессивной нервно-мышечной релаксации Э. Джейкобсона.

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

Задание 1. Диагностика основных стратегий поведения в конфликте.

Задание 2. Групповая работа. В процессе групповой работы каждый из участников делится с группой собственным ноу-хау (стратегии, внедрения, управленческие действия и т.д.) в сфере управления психическим здоровьем

в организации. Делается акцент на приемах обратной связи в организации (различные способы принятия решения с участием, контроль и коммуникации в организации в организации). Группа обсуждает их и дает обратную связь авторам идей.

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

Задание: Выполнение упражнений из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца-Якобсона) с последующей рефлексией.

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия).

Режим доступа:

<http://znanium.com/go.php?id=451386>

2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

б) Дополнительная литература:

1. Атватер И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи ; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

2. Иванов Л.В. Управление конфликтами [Электронный ресурс] / Л.В. Иванов. - М. : Лаборатория книги, 2012. – 102 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142696>

3. Личность профессионала в современном мире [Электронный ресурс] / Институт психологии, Российская академия наук; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды

Института психологии РАН). Режим доступа:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271614>

4. Кузьмина Т.В. Советы опытных менеджеров молодому карьеристу [Электронный ресурс] / Т.В. Кузьмина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 96 с. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/877.html>

5. Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии [Электронный ресурс] / А.Д. Стекачева. - М. : Лаборатория книги, 2012. - 155 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140857>

6. Мелия М. Бизнес - это психология: Психологические координаты жизни современного делового человека [Электронный ресурс] / Марина Мелия. - 11-е изд., доп. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 372 с. Режим доступа:
<http://znanium.com/go.php?id=518863>

7. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека [Электронный ресурс] / Институт психологии, Российская академия наук ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. - М. : Институт психологии РАН, 2014. - 352 с. - (Фундаментальная психология – практике). Режим доступа:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271655>

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.menobr.ru/materials/46/44015/> - *Сайт Менеджер образования*

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

7.1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа начинается до прихода студента на занятие. Целесообразно использование «системы опережающего чтения», т.е. предварительного прочитывания лекционного материала, содержащегося в учебниках и учебных пособиях, закладывающего базу для более глубокого

восприятия лекции. Работа над лекционным материалом включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом. Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, студент большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции: прочесть свои записи, расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установить логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя. При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации. Работая над текстом лекции, необходимо иметь под рукой справочные

издания: словарь-справочник, энциклопедический экономический словарь, в которых можно найти объяснение многим встречающимся в тексте терминам, содержание которых студент представляет себе весьма туманно, хотя они ему и знакомы.

Свою специфику имеет работа с учебными пособиями, монографиями, периодикой. Перечень вопросов, подлежащих изучению, приведен в учебно-методическом комплексе по данной дисциплине. Не все эти вопросы будут достаточно полно раскрыты на лекциях. Отдельные вопросы будут освещены недостаточно полно или вообще не будут затронуты. Поэтому, проработав лекцию по конспекту, необходимо сравнить перечень поднятых в ней вопросов с тем перечнем, который приведен в указанном источнике по данной теме, и изучить ряд вопросов по учебным пособиям, дополняя при этом конспект лекций. Как видно из примерного тематического плана курса, на сессии будут прочитаны лекции не по всем вопросам курса. Часть тем будет вынесена на самостоятельное изучение студентами, прежде всего с помощью учебных пособий. Следует хорошо помнить, что работа с учебными пособиями не имеет ничего общего со сквозным пограничным чтением текста. Она должна быть направлена на поиски ответов на конкретно поставленные в программе вопросы или вопросы для подготовки к зачету. Работая с учебными пособиями, не следует забывать о справочных изданиях.

Все, сказанное выше, в равной степени относится и к работе в монографической литературе и научной периодикой. При работе над темами, которые вынесены на самостоятельное изучение, студент должен самостоятельно выделить наиболее важные, узловые проблемы, как это в других темах делалось преподавателем. Здесь не следует с целью экономии времени подходить к работе поверхностно, ибо в таком случае повышается опасность "утонуть" в обилии материала, упустить центральные проблемы. Результатом самостоятельной работы должно стать собственное самостоятельное представление студента об изученных вопросах.

Работа с периодикой и монографиями также не должна состоять из сквозного чтения или просмотра текста. Она должна включать вначале ознакомительное чтение, а затем поиск ответов на конкретные вопросы. Основная трудность для студентов заключается здесь в необходимости усвоения, понимания и запоминания значительных объемов материала. Эту трудность, связанную, прежде всего, с дефицитом времени, можно преодолеть путем усвоения интегрального алгоритма чтения.

Подготовка к семинарскому занятию требует, прежде всего, чтения рекомендуемых нормативных и монографических работ, их реферирования, подготовки докладов и сообщений. Особенно это актуально при использовании новых форм обучения: семинаров-конференций, коллоквиумов, деловых игр и т.п. В последнее время все большее распространение получают просмотры видеокассет с записью лекций преподавателя, использование иной аудиовизуальной техники.

В процессе организации самостоятельной работы большое значение имеют консультации с преподавателем, в ходе которых можно решить многие проблемы изучаемого курса, уяснить сложные вопросы. Беседа студента и преподавателя может дать многое - это простой прием получения знаний. Самостоятельная работа носит сугубо индивидуальный характер, однако вполне возможно и коллективное осмысление проблем науки.

Итак, при подготовке к практическим занятиям необходимо:

- оформить задания, предлагаемые для самостоятельной работы и быть готовым к обсуждению процесса и результат выполняемой работы;
- внимательно прочесть текст лекции и определить вопросы, которые вызывают затруднения;
- воспользоваться списком дополнительной литературы (по каждой теме дополнительная литература указана в учебной программе) и уточнить, дополнить имеющуюся информацию по той или иной проблеме.
- готовясь к инсценировке занятия, фрагмента занятия, отдельного упражнения или игры необходимо подготовить необходимый раздаточный

материал, который может понадобиться для работы, точно рассчитать время, необходимое на реализацию каждого этапа продуманного и зафиксированного в рабочей тетради плана.

7.2. Требования к рейтинг-контролю

Распределение баллов и рейтинг - контроля и диагностика уровня сформированности компетенций см. в таблице.

| № п/п | ТЕМА | Рейтинг | Задания для самостоятельной работы студентов |
|-------------------------------------|--|---------|---|
| 1 модуль | | | |
| 1 | Стресс и его симптомы | 10 б. | Подготовка к письменной работе по теме с использованием основной и дополнительной литературы |
| 2 | Причины стресса | 10 б. | Изучить методы и составить программу диагностики на предмет выявления симптомов стрессов и причин его возникновения. |
| 3 | Последствия стресса | 10 б. | Используя основной и дополнительный списки литературы подготовиться к дискуссии по основным вопросам темы |
| Итого за 1 модуль – 30 баллов | | | |
| 2 модуль | | | |
| 4 | Стратегии стрессменеджмента | 10 б. | Подобрать методики, провести диагностику индивидуального стиля педагогической деятельности, формирующегося в ходе профессионального образования. Разработать рекомендации для выработки стратегий стрессменеджмента педагога. |
| 5 | Управление стрессом | 10 б. | Провести самодиагностику, используя список основной и дополнительной литературы на предмет выявления своего уровня сформированности эмоциональной компетентности. |
| 6 | Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе | 10 б. | Подготовка авторских проектов по видам стрессменеджмента, возможных для использования в профессиональной деятельности педагога. |
| Итого за второй модуль – 30 баллов) | | | |
| | Всего (за два модуля) За экзамен | | 60 б. 40 б. |

К дате модульного контроля необходимо, чтобы был сдан весь отчетный материал – результаты самостоятельной работы с литературой и методическим инструментарием.

Модуль 1.

Модульная контрольная работа предполагает письменный ответ на указанные преподавателем 5 вопросов из указанного перечня:

1. Основополжник учения о стрессе:

- а) Э. Джейкобсон;
- б) Ф. Макгуиган;
- в) Г. Селье;
- г) Ч. Спилбергер.

2. Эвстресс - это:

- а) стресс, возникающий у детей;
- б) стресс, причиняющий существенный вред организму человека;
- в) стресс, ведущий к летальному исходу;
- г) конструктивный стресс.

3. Дистресс - это:

- а) длительный, хронический стресс;
- б) мгновенно возникающий и быстро исчезающий стресс;
- в) способ психологической защиты от стрессов;
- г) деструктивный, вредный стресс.

4. Эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления:

- а) стресс;
- б) фрустрация;

- в) выгорание;
- г) критическая жизненная ситуация.

5. Состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма:

- а) стресс;
- б) аффект;
- в) психоз;
- г) утомление.

6. Психическое состояние, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи:

- а) аффект;
- б) пессимизм;
- в) конфликтность;
- г) фрустрация.

7. Переживаемое человеком состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемое длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, что тождественно хроническим стрессовым ситуациям:

- а) хроническая усталость;
- б) выгорание;
- в) утомление;
- г) переутомление.

8. Относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний (чувствами и эмоциями, переживаниями событий, происходящих в духовной, социальной и физической жизни личности, психическим и физическим тонусом индивида):

- а) регрессия;
- б) толерантность;
- в) настроение;
- г) тонус.

9. Переживание сильного душевного подъема, благодушия, блаженства, безмятежности, беззаботности, сопровождаемые высоким оптимизмом:

- а) аффект;
- б) ажитация;
- в) эмоция;
- г) эйфория.

10. К физиологическим симптомам стресса относится:

- а) импульсивность мышления, поспешные решения;
- б) суетливость, депрессия;
- в) нарушение речи, дрожание голоса;
- г) тошнота, двоение в глазах, затруднения при рассмотрении предметов.

11. Интеллектуальными признаками стресса является:

- а) плохие сны, кошмары;
- б) склонность к авариям, неухоженность;
- в) стойкие головные боли;
- г) сниженная самооценка, отсутствие заинтересованности.

12. К эмоциональным симптомам стресса относится:

- а) антисоциальное поведение, лживость;
- б) постоянные негативные мысли, импульсивность мышления, поспешные решения;
- в) повышенная отвлекаемость, «туннельное» зрение;
- г) истощенность, уменьшение удовлетворенности жизнью;

13. Поведенческими признаками стресса являются:

- а) увеличение проблем в семье, доделывание работы дома;
- б) сжатые кулаки или челюсти, обмороки;
- в) циничный, неуместный юмор, подозрительность;
- г) быстрое увеличение или потеря веса тела, тошнота.

14. Выберите правильное утверждение:

- а) установить причины стресса невозможно;
- б) установить причины стресса несложно;
- в) установить причины стресса можно только для слабого стресса, а при сильном стрессе, признаки не развиваются до тех пор, пока не исчезнет причина;
- г) установить причины можно лишь для сильного стресса, а причины слабого стресса установить практически нельзя.

15. Выберите правильное утверждение:

- а) любой стресс вреден;
- б) любой стресс полезен;
- в) слабый стресс может быть как вредным, так и полезным, а сильный стресс – всегда вредным;
- г) стресс может быть вредным и полезным.

16. Выберите правильное утверждение:

- а) стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические, а заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья;
- б) стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении.

17. Выберите правильное утверждение.

- а) стресс имеет кумулятивную природу, то есть негативные последствия одних стрессоров суммируются с негативными последствиями от других;
- б) стрессу не свойственен кумулятивный характер, то есть негативные последствия одних стрессоров не суммируются с негативными последствиями от других;
- в) стрессу свойственен поглощающий, то есть более сильные негативные последствия одних стрессоров поглощают менее сильные негативные последствия от других.

18. Эмоцией стресса нападения является:

- а) паника;
- б) ужас;
- в) досада;
- г) озабоченность.

19. Выберите правильное утверждение:

- а) стресс – это реакция битвы;
- б) стресс – это реакция бегства;
- в) стресс – это реакция битвы и бегства.

20. Выберите правильное утверждение:

- а) чем сильнее стресс, тем в большей степени человек способен его ощущать;
- б) чем сильнее стресс, тем меньше человек способен его ощущать;

- в) человек не может ощущать стресс;
- г) всякий стресс хорошо ощущается.

Модуль 2.

Защита авторских проектов по стрессменеджменту учителя начальной школы

7.3. Тематика рефератов и методические рекомендации по их выполнению

Реферат представляет собой краткое изложение в письменной форме определенного научного материала: содержания книги, учения, научной проблемы и т.д. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора. Главная задача, стоящая перед студентами при его написании, – научиться осуществлять подбор литературы по теме, уметь выделять главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые авторами. Объем реферата должен составлять не менее 15 страниц.

Реферат является одной из форм самостоятельной работы студентов и средством контроля за усвоением учебного материала в объеме, установленном программой.

Процесс выполнения реферата начинается с выбора темы. Тема реферата согласовывается с преподавателем, ведущим практические или семинарские занятия.

После выбора темы студент знакомится в общих чертах с ее проблематикой, основными понятиями. Для этого необходимо составить библиографию, используя систематический и электронный каталоги библиотеки, других библиотек города, при необходимости провести поиск в сети Интернет и изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.

Реферат должен иметь четкую структуру. *Монографический реферат* обычно включает в себя небольшое введение, в котором обосновывается важность данного вопроса; основную часть, раскрывающую содержание книги; заключение, в котором студент кратко представляет выводы автора работы, если они есть, или сам их формулирует.

Обзорный реферат в целом имеет аналогичную структуру; различие состоит в том, что перед введением дается обязательно план реферата, а в конце его приводится список реферируемой литературы. Работа над таким рефератом гораздо сложнее, поскольку он представляет собой обзор основной литературы одного или нескольких авторов по отдельной научной проблеме или теории. В этом случае требуется не просто выделить основное содержание изученных источников, но и сделать некоторые обобщения и сопоставления. Источники могут рассматриваться каждый отдельно в определенной последовательности или аналитически, т.е. по различным аспектам проблемы, нашедшим отражение в разных источниках.

Темы рефератов

1. Роль профессионального здоровья в деятельности личности.
2. Стресс и пограничные состояния.
3. Отличительные черты профессионального стресса.
4. Профилактика профессионально стресса.
5. Стресс и личность специалиста.
6. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) –
7. от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
8. Физиологические методы снятия стресса.
9. Психологические особенности аутогенной тренировки.
10. Особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессового воздействия.
11. Методы коррекции стресса в зависимости от времени его наступления.
12. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
13. Формы личностной дезадаптации.

VIII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Лицензионное программное обеспечение: Google Chrome
Microsoft Office профессиональный
Microsoft Windows 10 Enterprise
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
Smart Notebook

Мультимедийные презентации, сопровождающие доклады и сообщения обучающихся на практических занятиях.

Программное обеспечение:

а) тест на выявление психо-эмоциональных состояний «Методика цветопредпочтения» М. Люшера. СПб., Центр практической психологии «Иматон». 2000.

б) тест на выявление личностных особенностей детей, подростков и взрослых «Личностный опросник» Р. Кеттела. СПб., Центр практической психологии «Иматон». 2000.

в) психотерапевтическая методика Дж. Келли. СПб., Центр практической психологии «Иматон». 2000.

г) слайд-шоу «Отдых» Рафаэль Альварес. 2005.

д) «Работа с агрессивными детьми и подростками». Москва, Центр практической психологии «Катарсис». 2001.

е) «Песочная терапия». 2003 г. www.lamezine.com

ж) Практическое занятие «Метод АРТ-терапии в психокоррекционной деятельности учащихся начальной школы» 15.04.2008. (Клюшник Б.Н., Самусенко И.Л., студенты 5 курса ДО)

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение включает в себя: литературу по педагогике и психологии, научные журналы, ноутбук. Учебная аудитория, предназначенная для проведения лекций.

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля) | Описание внесенных изменений | Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения |
|-------|--|---|---|
| 1. | Все разделы | Переработка рабочей программы под ФГОС 2016 г. | протокол заседания кафедры № 9 от 2016 |
| 2. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | Добавлены типовые задания для проверки сформированности компетенций на промежуточной аттестации | протокол заседания кафедры № 9 от 11.05.2017 |
| 3. | V. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины | Обновлен перечень основной и дополнительной литературу по данным ЭБС ТвГУ | протокол заседания кафедры № 9 от 11.05.2017г. |

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|---|---|
| 1. | Основная и дополнительная литература | Обновлён список литературы | Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г. |
| 2. | Фонд оценочных средств | Расширен спектр заданий по компетенциям | Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г. |