МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ ВО МО «АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра Общей психологии и психологии развития

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе по дисциплине

«Управление стрессом»

Направленность (профиль) образовательной программы –
«Иностранный язык и второй иностранный язык:
методика преподавания иностранных языков»

Направление подготовки –
44.03.01 «Педагогическое образование»

Квалификация (степень) – бакалавр

Формы обучения – очная

АСОУ
2016

Автор:
Наумова Татьяна Александровна, преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины «Управление стрессом» 44.03.01 Педагогическое образование составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426, и учебного плана по ОП ВО 44.03.01 «Иностранный язык и второй иностранный язык: методика преподавания иностранных языков».

Утверждено Методическим советом

Протокол № 5

«14» марта 2016 г.

Одобрено кафедрой общей психологии и психологии развития
Протокол № 6
«26» февраля 2016 г.

© Наумова Т.А., 2016

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. Цели и задачи учебной дисциплины 4

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы 4

2.1. Цикл учебного плана 4

2.2. Место учебной дисциплины в структурно-логической схеме 4

3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПВО (компетенциями выпускника) 5

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 10

5. Содержание учебной дисциплины 10

5.1. Содержание разделов (если есть), тем дисциплины 10

5.2. Тематический план 11

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 13

6.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины 15

6.2. Задания для самостоятельной работы (технологическая карта) .. **Ошибка! Закладка не определена.** 6

6.3. Задания для подготовки к семинарским (практическим) занятиям 16

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине 19

7.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине 19

7.2. Примерный перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации 20

7.3. Критерии и процедура оценки знаний, умений и компетенций (рейтинговая оценка) по учебной дисциплине при промежуточной аттестации 20

8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины 20

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы 20

8.2. Перечень ресурсов сети интернет 21

8.3. Перечень используемых информационных технологий 21

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине 21

10. Образовательные технологии обучения 22

11. Приложения 22

12. Лист регистрации изменений 23

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Управление стрессом», изучается студентами на четвертом курсе и позволяет сформировать у обучающихся целостное представление о психической регуляции и саморегуляции, психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах психопрофилактик, а также овладеть различными способами саморегуляции и техниками для преодоления стресса и психологического выгорания, техниками разрешения и профилактики конфликтов в педагогическом и ученическом коллективах.

Целью изучения дисциплины является формирование у студентов системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне организации, и на уровне отдельной личности. Связанных с сохранением собственного психологического здоровья и развитием совладающего (копинг) поведения.

Задачи учебной дисциплины:

1) раскрыть сущность и понятие стресса ;
2) сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных различными теориями;
3) изучить причины и источники возникновения стресса;
4) показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и экстремальных ситуациях;
5) освоить психологические методы диагностики и приемы сопротивления стрессу, развить техники совладающего (копинг) поведения;
6) изучить причины профессионального стресса, факторы стресса педагога в профессиональной деятельности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Управление стрессом» относится к вариативной части дисциплин по выбору ОП ВО, Б.1.В.ОД 18 и является обязательной для изучения студентами. Она осваивается на 4 курсе обучения. Дисциплина изучается на основе уже полученных студентами теоретических и практических знаний в области педагогики и психологии, а также непосредственно обращается к содержанию таких наук, как: возрастная психология, общая психология, педагогическая психология и др. В этом контексте можно говорить, что освоение данной дисциплины носит междисциплинарный характер. «Управление стрессом» можно отнести к практико - ориентированным курсам в процессе подготовки педагогов иностранного языка. Курс направлен на повышение профессиональной и личностной компетентности будущих специалистов за счет развития навыков психической саморегуляции, стрессоустойчивого поведения, профилактике и преодолению синдрома профессионального и эмоционального выгорания.

2.1. Цикл учебного плана

Дисциплина « управление стрессом» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору ОП ВО (блок Б1.В.ОД 18) и является обязательной для изучения студентами.Образовательная программа бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование (Иностранный язык)

2.2. Место учебной дисциплины в структурно-логической схеме

Учебная дисциплина реализуется на 4 курсе. Дисциплина изучается на основе уже полученных студентами теоретических и практических знаний в области психологии, а

также непосредственно обращается к содержанию таких наук, как: возрастная анатомия, педагогическая психология, общая психология и др. В этом контексте можно говорить, что освоение данной дисциплины носит междисциплинарный характер. «Управление стрессом» можно отнести к практико - ориентированным курсам в процессе подготовки педагогов иностранного языка. Курс направлен на повышение профессиональной и личностной компетентности будущих специалистов за счет развития навыков психической саморегуляции, стрессоустойчивого поведения, профилактике и преодолению синдрома профессионального и эмоционального выгорания, техникам разрешения и профилактики конфликтов в педагогическом и ученическом коллективах.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПВО (КОМПЕТЕНЦИЯМИ ВЫПУСКНИКА)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **общекультурных компетенций**:

ОК-5-способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

ОПК-3- способностью к самоорганизации и самообразованию

ПК-5 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

ПК-6 -способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионанального самоопределения обучающихся;

В соответствии с основной профессиональной образовательной программой бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование (иностранный язык) профиль «Иностранный язык и второй иностранный язык: методика преподавания иностранных языков».

Таблица 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций

Формируемые компетенции		**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**		
код	Наименование			
ОК-5	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	**Знать**	З.1.	особенности реализации психолого-педагогического процесса в условиях этнокультурных и конфессиональных различий
		Уметь	У.1.	бесконфликтно общаться с различными субъектами в рамках коллективного взаимодействия
		Владеть	**В.1.**	способами установления контактов и поддержания позитивного взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях этнокультурной и конфессиональной образовательной среды

Формируемые компетенции		Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций		
код	Наименование			
ОПК-3	готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса;	**Знать**	**З.1.**	важнейшие направления психолого-педагогического сопровождения учащихся; методы консультирования родителей по проблемам воспитания и психологического развития их детей;
		Уметь	**У.1.**	анализировать итоги психолого-педагогической диагностики учащихся и использовать их в профессиональной деятельности; проводить психологическое просвещение родителей
		Владеть	**В.1.**	различными формами работы с учащимися (групповые дискуссии., семинары-тренинги) ; методами оказания психологической поддержки учащихся; способами построения конструктивных отношений с родителями и сверстниками;
ПК-5	способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	**Знать**	**З.1.**	содержание задач и нормативных социальных условий психического развития учащихся на возрастных стадиях, становления личностного и профессионального самоопределения
		Уметь	**У.1.**	применять программы психолого-педагогического сопровождения учащихся в процессе самоопределения
		Владеть	**В.1.**	способами взаимодействия с субъектами образовательного процесса с учётом особенностей возрастных этапов развития учащихся в условиях поликультурной образовательной среды
ПК-6	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	**Знать**	**З.1.**	Теоретические и методологические основы технологий сотрудничества педагога с родителями и социальными партнерами, их сущность и одержание; основные тенденции развития социального партнерства в условиях современного образования;

Формируемые компетенции		Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций		
код	Наименование			
		Уметь	**У.1.**	разрабатывать и реализовывать частные методики сотрудничества педагога с родителями и социальными партнерами на основе общих технологических подходов;
		Владеть	**В.1.**	методами проектирования системы работы с родителями и социальными партнерами.

По результатам обучения по дисциплине и усвоения студентами программы дисциплины осуществлять следующие виды контроля:

- *текущий контроль* – для проверки качества усвоения учебного материала обучаемыми в форме, избранной преподавателем. Основными формами и методами текущего контроля являются: тестирование по пройденному материалу по модулям, ответы студентов (метод опроса), выполнение ими письменных заданий (контрольные работы, написание эссе), проверка степени отработки конспектов по дисциплине, самоконтроль обучаемых и др. Текущий контроль проводится в ходе всех видов учебных занятий. Его результаты отражаются в журнале учета учебных занятий.

- *промежуточный контроль* по дисциплине проводить в форме *зачета* методом тестирования или устного опроса по всем темам курса в объеме требований учебной программы.

В процессе освоения дисциплины « Управление стрессом», студенты должны знать, уметь и владеть:

Знать:

- представление о саморегуляции, принципы саморегуляции;
- методические приемы, типы упражнений и характерные особенности каждого из методов саморегуляции;
- понятие и физиологические механизмы стресса;
- когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения;
- взгляды отечественных и зарубежных специалистов на оценку психического здоровья.

Уметь:

- анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса;
- проводить диагностику уровня стресса;
- оценить конфликтные ситуации;
- анализировать и ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;
- применять релаксационные техники;
- формулировать практические рекомендации для развития стрессоустойчивого поведения;

Владеть:

- определением персонального стрессового профиля;
- управление личным эмоциональным состоянием;
- научной терминологией, основным понятийным аппаратом;
- стратегией и тактикой собственного стрессоустойчивого поведения;

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина изучается на ___4__ курсе

Виды учебных занятий		Кол-во часов			
		Всего	Модуль		
			9-й		
1. Контактная работа:		**30**	**30**		
лекции (Л)		10	10		
практические занятия (с использованием ИАМ) (ПЗ)		20	20		
Контроль самостоятельной работы					
2. Самостоятельная работа (СР):		**42**	**42**		
подготовка доклада (сообщения), выполнение реферата (эссе, иных письменных работ)		8	8		
решение практических заданий, тестов, ответы на контрольные вопросы и т.п.		8	8		
проработка конспектов лекций, обязательной и дополнительной литературы (с составлением конспекта или без)		8	8		
подготовка презентации в MS Power Point		5	5		
выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет		5	5		
Разработка тренингового занятия		8	8		
Общая трудоемкость дисциплины	часов	**72**	72		
	зачетных единиц	**2**	2		

ИАМ – интерактивные и активные методы

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание тем дисциплины

Тема 1. Введение в предмет Управление стрессом. Понятие и природа стресса.

Содержание темы: Классическая теория стресса Г. Селье. Виды стресса. Физиологические механизмы стресса. Реакции человека в стрессовой ситуации.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте содержание классическаой теории стресса Г. Селье.
2. Теория « гомеостаза» У. Кэннона.
3. Назовите виды стресса
4. Расскажите об особенностях стрессовых реакций при дистрессе и эустрессе.

Тема 2. Методы саморегуляции. Анализ отдельных методов саморегуляции

Содержание темы: Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Т Дикая, Л.П. Примак). Понятие саморегуляции**.** Общий обзор методов саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, медитация, визуализация, техники снижения предстартового волнения). Анализ ведется по плану: 1. История метода. 2. Теория, лежащая в основе метода. 3.Процедура. Особенности освоения. 4. Показания к применению и противопоказания. Аутогенная тренировка (И.Шульц), метод произвольного самовнушения (Э.Куэ.), медитация, активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон), саморегуляция и телесно - ориентированная психотерапия. (А.Лоуэн, Сергеева, Якубанеце.)

Вопросы для самопроверки:

1). Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодейсвия со стресс – фактором?

2). Дайте определение терминам самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация.

3). Общее и специфическое в методах саморегуляции?

4). Приведите примеры методов из классификации (Л.Т. Дикая, Л.П. Примак).

5). Целостная концепция саморегуляции произвольной активности человека (К.А. Абдульханова – Славская, Н.Ф. Круглова, В.И. Морсанова).

6) .Какие практические наблюдения Й.Г. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?

7). Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?

8). Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?

9). Дайте определение термину «медитация».

Тема 3. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.

Содержание темы: Обзор современных психологических подходов к изучению стресса (Ж. Годфруа, О.Н. Полякова, Дж. Гринберг, А. Г. Маклаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Механизмы психологической защиты в процессе адаптации. Диагностические методики. Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин), «Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов)» и др.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте содержание классической теории стресса Г. Селье.
2. Расскажите о современных подходах к изучению стресса
3. Назовите прямые и непрямые методы оценки уровня стресса.
4. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.

Тема 4. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе.

Содержание темы: Причины профессионального стресса. Факторы стресса педагога в рабочей деятельности. Конфликты в организации. Понятие конфликта, динамика. Виды стрессов в конфликтных ситуациях в образовательных учреждениях. Конфликты в педагогическом коллективе. Конфликты в ученическом коллективе. Разрешение конфликтов. Эмоциональная культура педагога.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите причины профессионального стресса.
2. В чем особенность профессионального стресса у педагогов?

3. Дайте определение понятию « конфликт». Расскажите о динамике кофликта, перечислите все его стадии.

4. В чем суть деструктивного и конструктивного конфликтов?

5. Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации.

6. В чем специфика конфликтов в педагогическом и ученическом коллективах?

Тема 5. Стратегии поведения при стрессе. Саморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения.

Содержание темы: Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Самомониторинг как базисная техника саморегуляции. Ведение дневника стрессовых событий. Подходы и взгляды отдельных авторов на развитие стрессоустойчивого поведения. Позитивный подход Н. Пезешкиана, Стратегия поисковой активности (В.С. Ротенберг, В. В. Аршавский), Систематическая десенситизация (Й. Вольпе), Стратегия приспособления (Л.И. Анцыферова).

Вопросы для самопроверки:

1) Что такое « копинг»?
2) Что такое личностный ресурс? Дайте определение.
3) Назовите основные задачи копинга (Р. Лазарус и Дж. Кохен)
4) Назовите три основных критерия по которым строятся классификации стратегий копинг – поведения?
5) Чем характеризуется модель взаимосвязи стресса и поддержки С. Файмена?
6). Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
7) Каково содержание понятия «стрессоустойчивость»?
8) Каковы цели и задачи самомониторинга?
9) Дайте характеристику двум основным этапам (инвентаризация, расширение жизненных целей) в позитивном подходе Н. Пезешкиана.
10) Какова роль поисковой активности в развитии стрессоустойчивости?

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для успешного освоения дисциплины « Управление стрессом» студентам необходимо осуществить глубокое изучение обязательной и дополнительной литературы. В рамках практических занятий необходимо уделить внимание анализу и отработке основных методик саморегуляции. Для дальнейшего использования полученных знаний по управлению стрессами в профессиональной деятельности. Рекомендуется использование различные форм работы на практических занятиях: дискуссии, обсуждения, анализ видеоматериалов и т. д. По окончанию практического занятия студентам необходимо предоставлять задания по закреплению полученных на нём знаний, умений и владений.

5.2. Тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов (если есть) и тем дисциплины. Форма промежуточной аттестации	Контактная работа, ч				СРС	Всего часов	Компе-тенции	Признак компетенции
	Л	СЗ (с ИАМ)	ПЗ (с ИАМ)	КСР				
Тема 1. Введение в предмет Управление стрессом. Понятие и природа стресса.	2		4				ОК-5	З-1; У-1,2; В-1

Наименование разделов (если есть) и тем дисциплины. Форма промежуточной аттестации	Контактная работа, ч				СРС	Всего часов	Компе-тенции	Признак компетенции
	Л	СЗ (с ИАМ)	ПЗ (с ИАМ)	КСР				
Тема 2. Методы саморегуляции. Анализ отдельных методов саморегуляции	2		4				ОПК-3	З-1,2; У-1; В-1
Тема 3. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	2		4				ПК-6 ПК-5	З-1;У-1;В-1 З-1,2;У-1;В-1
Тема 4. Профессиональный стресс и микроклимат в коллективе.	2		4				ОК-5 ОПК-3 ПК-6 ПК-5	З-1; У-1, В-1
Тема 5. Стратегии поведения при стрессе. Саморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения.	2		4				ОК-5 ОПК-3 ПК-6 ПК-5	З-1; У-1; В-1