

# **ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование личности специалиста, владеющего навыками и приемами профилактики и преодоления стрессовых ситуаций.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Профилактика и преодоление стрессовых ситуаций» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Профилактика и преодоление стрессовых ситуаций» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения математике», «Педагогика», «Психология», «Профессиональное мышление педагога», «Психологические основы развития мышления на уроках математики», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Конфликты в педагогической деятельности», «Тренинг профессионального саморазвития учителя», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### ***знать***

- теоретические основы психологического здоровья личности;
- направления , способы и приемы профилактики и преодоления стрессовых состояний;

### ***уметь***

- использовать знания для мотивации здорового образа жизни;
- использовать знания для создания психологически здоровой образовательной среды;

### ***владеть***

- навыками профилактики и преодоления стрессовых состояний при осуществлении психолого-педагогической поддержки и сопровождения обучающихся.

## **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 36 ч., СРС – 36 ч.),

распределение по семестрам – 7,

форма и место отчётности – зачёт (7 семестр).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Понятие психологического здоровья.

Основы психологического здоровья личности. Определение понятия «психологическое здоровье». Здоровье и здоровый образ жизни. Мотивация здоровья и здорового образа жизни. Здоровье и его влияние на педагогическую деятельность. Общая характеристика стрессоустойчивости личности. Психологические ресурсы личности. Показатели стрессоустойчивости личности. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.

Профилактика и преодоление стрессовых состояний.

Природа стресса. Физические и эмоциональные симптомы педагогического стресса.

Интеллектуальные и поведенческие признаки признаки стресса. Способы и методы снятия психоэмоционального состояния. Влияние психоэмоционального состояния учителя на педагогическую деятельность и результаты его труда. Основные причины и факторы педагогического труда, ведущие к возникновению состояния эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание как психологическая защита организма. Фазы и периоды развития эмоционального выгорания в деятельности педагога. Симптомы проявления эмоционального выгорания в деятельности. Профилактика эмоционального выгорания. Защитные механизмы психики. Общая характеристика защитных механизмов психики. Уровни организации психологической защиты личности и личностные ресурсы. Общая характеристика методов психологической саморегуляции: самоубеждение, самовнушение, управление воображением, управление вниманием, управление дыханием, управление мышечным тонусом.

## **6. Разработчик**

Лазарева Елена Геннадьевна, старший преподаватель кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".