

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Кировское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного профессионального образования
Институт развития образования Кировской области
(ИРО Кировской области)

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»


Н.В. Соколова
«19» 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)
«Формирование стрессоустойчивых стратегий поведения
педагога»
(в количестве 36 часов)

Киров 2021

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Профессиональная деятельность педагога является напряженным видом трудовой деятельности, в которой присутствует большое количество стресс-факторов. Подобный характер трудовой деятельности выдвигает высокие требования к личностным ресурсам педагога. Активный темп жизни, высокая ответственность в процессе совершенствования современной системы образования, интеллектуальная нагрузка и ее неравномерное распределение, эмоциональное напряжение, широкий спектр профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к личности педагога. Продолжительное влияние синтеза отрицательных факторов приводит к ухудшению качества работы педагога. Поэтому все большее внимание уделяется стратегиям поведения в стрессовых ситуациях. Особую актуальность приобретает вопрос выработки личностью педагога эффективных, преодолевающих стресс стратегий, которые зависят от жизненной позиции, активности личности, от потребностей в самореализации своих потенциалов и способностей.

1.1 Цель реализации программы

Создание условий эффективного дополнительного профессионального образования педагогов Кировской области по вопросам формирования специальных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов стрессовых ситуаций и формирования стрессоустойчивости в соответствии с современными научными представлениями и практикой.

Задачи:

1. Ознакомить слушателей с понятием «стрессоустойчивость» и особенностями стрессоустойчивости педагогов.
2. Изучить особенности стрессогенности педагогического труда и влияния стрессогенных факторов на личность педагога.

3. Изучить возможные стратегии противостояния стрессу и технологии здоровьесбережения, возможности ресурсов стрессоустойчивости.

4. Отработать тактики бесконфликтного, продуктивного взаимодействия, способы профилактики возникновения экстренных ситуаций, рационализации деятельности для создания безопасной и психологически комфортной образовательной среды.

5. Актуализировать заботу о собственном здоровьесбережении для продолжительной и плодотворной профессиональной жизни.

1.2 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:

№ п/п	Профессиональные компетенции	Знать	Уметь
1	Обладание общей и специальной психологической культурой, включающей знание и понимание специальных психологических понятий, теоретических подходов к психологическим явлениям и фактам, а также пользование инструментами и техниками оценки и коррекции, сформированность ценностей и норм, регулирующих профессиональную деятельность (ОК-1).	Критерии анализа эффективности практической деятельности специалиста. Ключевые понятия и подходы к развитию личности в условиях модернизации образования	Определять последствия психологического воздействия, использовать методы практической работы в психолого-педагогической деятельности
2	Умение планировать, проектировать, моделировать, прогнозировать собственную деятельность с учетом задач, стоящих перед системой образования, учреждением образования, а также с учетом актуальной социальной ситуации. (ОК-2)	Этический принцип компетентности, методы профилактики эмоционального выгорания, способы саморазвития и актуализации творческого потенциала.	Навыками осознания необходимости саморазвития и самореализации педагога (педагога-психолога)
3	Обладание умениями и навыками просветительской работы, заключающимися в эффективном использовании и	Основные виды психолого-педагогической деятельности, просветительской	Анализировать методы решения проблем в различных видах деятельности

	предъявлении информации, доведении ее до уровня понимания для различных аудиторий (ОК-6)	основные методы решения проблем в различных видах деятельности педагога-психолога	специалиста образовательной организации, в том числе, в проблемных ситуациях.
4	Обладание диагностическими и рефлексивными умениями (умением анализировать результаты собственной деятельности и деятельности коллег, результаты обратной связи со стороны учащихся и коллег, условия достижения цели и т. п.). (ОК-7)	Знать методы групповой и индивидуальной диагностики.	Способность грамотно интерпретировать полученные диагностические материалы, определяющие потребность тех или иных психологических мероприятий в образовательном учреждении.

1.3 Категория слушателей: педагоги образовательных организаций г. Кирова и Кировской области.

1.4 Форма обучения: очная, очная (с применением ДОТ).

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический) план

(36 часов)

	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля или виды контроля
			Лекции	Практика	
	Раздел 1. Теоретические основы проблемы стрессоустойчивости педагога	14	10	4	
1.1	Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека.	2	2		
1.2	Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.	2	2		
1.3	Понятие и сущностные признаки стрессоустойчивости. Стрессогенные факторы в профессии педагога.	2	2		
1.4	Подходы к пониманию совладающего поведения в педагогической деятельности	2	2		
1.5	Психологический стресс и синдром эмоционального выгорания. Самодиагностика педагогов	2		2	
1.6	Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания.	4	2	2	
	Раздел 2. Формирование стрессоустойчивости педагогов	22	8	12	
2.1	Ресурсы стрессоустойчивости	4	2	2	
2.2	Развитие компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия в педагогическом процессе	8	2	6	
2.3	Развитие компетенций гражданственности и ценностно- смысловой ориентации, как ресурса стрессоустойчивости	4	2	2	
2.4	Способы здоровьесбережения, технологии осознания эмоциональных состояний	4	2	2	
	Итоговая аттестация	2			
	Итого:	36			

2.2 Рабочая программа

Раздел 1. Теоретические основы проблемы стрессоустойчивости педагога (14 часов)

Тема 1.1 Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека (2 часа)

Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Виды стресса, уровни стрессовой напряженности. Трансактный подход к изучению стресса. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Профессионально-личностные акцентуации. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Тема 1.2 Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний (2 часа)

Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 1.3 Понятие и сущностные признаки стрессоустойчивости. Стрессогенные факторы в профессии педагога (2 часа)

Понятие стрессоустойчивости. Системообразующие, системостабилизирующие и результирующие компоненты стрессоустойчивости; взаимосвязь структурных компонентов стрессоустойчивости и их содержание. Особенности профессионального стресса педагогов. Классификация стрессогенных факторов. Когнитивная значимость факторов

возникновения стресса. Физические факторы: режим труда, санитарно-эпидемиологические условия, физические нагрузки. Психологические факторы: соци-альные, профессиональные, организационные факторы. Сложная группа профессиональных факторов: информационные, психоэмоциональные, межличностные.

Тема 1.4 Подходы к пониманию совладающего поведения в педагогической деятельности (2часа)

Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

Тема 1.5 Психологический стресс и синдром эмоционального выгорания. Самодиагностика педагогов (2 часа)

Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса. Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса. Стратегии и стили преодоления психологического стресса. Теории и модели профессионального стресса. Понятие профессионального стресса. Виды и причины развития профессионального стресса. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии. Симптомы эмоционального выгорания. Профилактика эмоционального выгорания.

Тема 1.6 Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания (4часа)

Психофизиологические и психологические объективные методы исследования. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Психологическая диагностика индивидуальных особенностей

трудового коллектива с целью изучения стрессовых симптомов и состояний. Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний.

Раздел 2. Формирование стрессоустойчивости педагогов

2.1 Ресурсы стрессоустойчивости (4 часа)

Условия активизации ресурсов стрессоустойчивости. Программы развития профессиональной компетентности. Учет особенностей обучения взрослых профессионалов, деятельностный и контекстный подход к развитию стрессоустойчивости.

Работа в тренинговой группе как форма повышения стрессоустойчивости педагогов. Виды и формы профессиональных тренингов, особенности разработки и проведения.

2.2 Развитие компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия в педагогическом процессе (8 часов)

Развитие способности управлять конфликтами; конструктивной направленности по отношению к стрессовым ситуациям; высокой социально-психологической толерантности; вариативности поведенческих стратегий, адаптивности; самоконтроля, эмоциональной устойчивости и позитивной аффективности. Тренинг бесконфликтного взаимодействия. Особенности поведения направленного на предотвращение конфликта и снятие агрессии в ситуации контроля и оценивания.

2.3 Развитие компетенций гражданской ответственности и ценностно-смысловой ориентации, как ресурса стрессоустойчивости (4 часа)

Актуализация миссии педагога, компетенции гражданственности и ценностно-смысловой ориентации в мире: ценности бытия, жизни, культуры. Повышение социальной значимости педагогической профессии.

Анализ причин падения престижа профессии педагог. Мероприятия направленные на повышение социальной значимости педагогической профессии. Технологии самомотивации профессиональной деятельности. Работа с обидой.

2.4 Способы здоровьесбережения, технологии осознания эмоциональных состояний (4 часа)

ЗОЖ как ресурс стрессоустойчивости. Соблюдение режима дня, физические нагрузки, как способы повышения адаптивности организма. Осознание эмоционального состояния как шаг противостояния стрессу. Алекситимия как профессиональное заболевание. Дыхательные техники снятия напряжения, психологические зарядки. Вербализация эмоций. Профилактика алекситимии. Разработка собственного режима дня.

2.3 Календарный учебный график разрабатывается за 3 дня до начала курсовой подготовки по образовательной программе в соответствии с утвержденным планом курсовых мероприятий

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вид аттестации	Формы контроля	Виды оценочных материалов
Текущая	Входное тестирование	Обсуждение вопросов устной форме (приложение 1)
	Выходное тестирование	Задание в письменной форме (приложение 2)
Итоговая	Проектная работа	Алгоритм написания проектной работы и примерная тематика (приложение 3)

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ (литература)

Основная:

1. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 2010. – 135 с.
2. 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.
3. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы /под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
4. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М. : изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с.

Дополнительная:

1. Акименко А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности [Текст] / А.К. Акименко // Изв. Сарат. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика, т.16, вып. 3. – 2016. – С. 312-316.
2. Акчурина, Е.В. Копинг-поведение при стрессе [Текст] / Е.В. Акчурина // Практика управления ДОУ. – 2015. - №6. - С. 8-10.
3. Афанасьева Ю.А. Копинг-поведение личности: понятие и структура // «Модернизация общества: проблемы и пути развития»: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Логос, 2018. – С. 6-9.
4. Афанасьева Ю.А. Современные исследования копинг-поведения личности // «Современная наука: проблемы и перспективы»: сборник статей

XVI Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Логос, 2018. – С. 35-38.

5. Балакшина Е. В., Башилов Р. Н., Башилова С. М., Антоновский А. В. Исследование совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ как фактора профессиональной деятельности // Вестн. ТвГУ. Сер.

6. Баранов, А.А. Стратегии психозащитного поведения педагогов с разными уровнями эмоционального выгорания [Текст] / А. А. Баранов, Д. Р. Мерзлякова, Ю. М. Кузьева // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта, вып. 11. – 2010. – С. 28-34.

7. Василевская Е.А. Преодолевающее поведение как успешность переживания критических ситуаций педагогами [Электронный ресурс] / Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» 2016 www.humjournal.rzgmu.ru / E-mail: humjournal@rzgmu.ru - №4, с. 42-47.

8. Гунзунова, Б. А. Регуляторные аспекты защитно-совладающего поведения педагогов [Текст] / Б. А. Гунзунова // Вестник БурГУ, Вып. 7. – 2017. – С. 114-121.

9. Гасан, А.С. Взаимосвязь эмоций и поведения личности в конфликтной ситуации // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 3 / Под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кащеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. – М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. – с. 40-45.

10. Гуриева С.Д., Удавизина У.А. Копинг-стратегии как ресурс преодоления социально значимых ситуаций в переговорах // Психология XXI века: системный подход и междисциплинарные исследования. Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых. В 2-х томах. – Санкт-Петербург: Скифия-Принт, 2017. – С. 164-168.

11. Гуцал, М.В. Проявление копинг-стратегий в процессе эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М.В. Гуцал // Рынок труда и

функционирование системы образования в Дальневосточном регионе и странах АТР; ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре. – 2016. – с. 128 – 137.

12. Кленова, М.А. Взаимосвязь между доминирующими копинг-стратегиями и акцентуациями характера у учителей [Текст] / М. А. Кленова // Изв. Сарат. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития, т. 6, вып. 1. – 2017. – С. 75-79.

13. Осадчая Е. А. Особенности копинг-стратегий педагогов // Молодой ученый. – 2018. – №30. – С. 154-157.

14. Петрова, Д.Б. Формирование конструктивных стратегий совладания со стрессом как фактор повышения показателей творческого мышления педагогов [Текст] / Д.Б. Петрова, П.А. Рахманова // Казанский педагогический журнал, № 5. – 2018 – С. 206-209.

15. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» /Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.

Электронно-библиотечные системы:

1. Образовательные ресурсы:

- Электронно-библиотечная система электронный читальный зал «Библиотех».
- Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
- Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ».
- Электронно-библиотечная система «Айбукс.ру».

2. Научные ресурсы (отечественные):

- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU»
- База данных ВИНТИ РАН on-line.

Интернет-ресурсы по психологии стресса и стрессоустойчивости

1. Ключникова, С. Аудиокнига. Держи стресс в кулаке: как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций / С. Ключникова. – Режим доступа:
<https://knigavuhe.ru/book/derzhi-stress-v-kulake>
2. Метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Hy9DbwxRQY>
3. Метод терапии отправных точек RPT. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=e9u-uGENWpU&t=26s>
5. Нейрографика. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=rFGLv3FQCrs&t=3s>
6. Техника «Крутилка». – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=0XIOdsBZ3zE>
6. Хасай Алиев. Синхрогимнастика от стресса. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=HdqefH1B6dI>
7. Щербатых, Ю. В. Антистрессорный набор № 1 / Ю. В. Щербатых. – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=HQ0qBszm2qc&index=9&list=PLkgl6qnUAKV9OiNJG9n9ggqEh_IdR4tZ&t=551s
8. Щербатых, Ю. В. Виды стрессов / Ю. В. Щербатых. – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=8f_-fjGj5Os&list=PLkg16qnUAKVSH9OiNJG9n9ggqEh_IdR4tZ&index=19
9. Щербатых, Ю. В. Как быстро восстановить душевное равновесие при внезапном возникновении проблемы / Ю. В. Щербатых. – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=7iPodVLStOM&index=10&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9ggqEh_IdR4tZ
10. Щербатых, Ю. В. Скажем стрессам – Нет! Скажем Счастью –Да! / Ю. В. Щербатых. – Режим доступа :<http://net-stressu.ru>
11. Щербатых, Ю. В. Стресс и способы его преодоления /Ю. В. Щербатых. – Режим доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=He3l2xAOkzw&list=PLkgl6qnUAKVSH9OiNJG9n9gqEh_IdR4tZ&index=13

4.2 Материально – технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор).

4.3 Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно. В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия, технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

Приложение 1

Обсуждения вопросов в устной форме:

Что такое стресс и каковы его последствия?

Что называется стрессоустойчивостью?

Что означает совладающее поведение личности?

Как оценить личностный ресурс стрессоустойчивости?

Приложение 2

Содержание тестовых материалов

Задание 1

Фактор, способствующий переходу стресса в эустресс:

1. **положительный эмоциональный фон**
2. эмоционально-когнитивные факторы
3. чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма
4. большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к
5. истощению адаптационного ресурса

Задание 2

Пример «психологического» стресса:

1. **страх полетов на самолетах**
2. повышение квартплаты
3. ожог горячим паром
4. травма (ушиб, перелом)
5. вирусная инфекция

Задание 3

Поведенческий признак стресса, проявляющийся в возрастании конфликтности, повышении агрессивности:

1. **нарушения социально-ролевых функций**
2. профессиональные нарушения
3. изменение образа жизни
4. нарушение моторики

Задание 4

Объективный метод оценки уровня стресса:

1. **регистрация частоты сердечных сокращений**
2. психологические тесты
3. метод интроспекции
4. личностные опросники

Задание 5

Индивидуальная способность организма сохранять нормальную

работоспособность во время действия стрессора:

1. стрессоустойчивость
2. порог чувствительности к стрессу
3. критический порог истощения
4. адаптационный резерв

Задание 6

Фактор социально-производственной природы, влияющий на устойчивость индивидуума к психоэмоциональному стрессу:

1. значительное преобладание интеллектуального труда
2. уровень самооценки
3. акцентуация
4. мотивация

Задание 7

Посттравматическое стрессовое расстройство:

1. повышенная агрессивность
2. бронхиальная астма
3. гипертоническая болезнь
4. нейродермит

Задание 8

Форма психологической защиты, заключающаяся в вытеснении в подсознание неприятной информации или неприемлемого мотива:

1. вытеснение
2. рационализация
3. отрицание
4. установка

Задание 9

Причина стресса, относящаяся к группе «условия жизни и работы человека»:

1. жилищные условия

2. строгий начальник
3. налоги
4. болезни и травмы

Задание 10

Последовательность категорий стрессоров начиная с тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять и заканчивая теми, которые совершенно не подвластны нам:

1. капающий кран
2. отсутствие денег
3. ссора с женой
4. болезни
5. строгий начальник
6. страна проживания
7. правительство
8. эпоха

Задание 11

Составляющая синдрома эмоционального выгорания, характеризующая дередукцию профессиональных достижений:

1. формирование чувства некомпетентности
2. циничное отношение к труду и объектам своего труда
3. уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой
4. чувство эмоциональной опустошенности

Задание 12

Психологический метод нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

1. медитация
2. массаж
3. водные процедуры
4. фитотерапия

Задание 13

Способ саморегуляции психологического состояния во время стресса, с помощью которого человек может непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

1. метод биологической обратной связи
2. мышечная релаксация
3. аутогенная тренировка
4. дыхательная техника

Задание 14

Последовательность действий при наступлении стресса (стресс в настоящем)

- 1: нейтрализация избытка негативных эмоций
- 2: формирование уверенности в себе
- 3: определение структуры стресса
- 4: поиск ресурсов
- 5: приступить к выполнению плана

Задание 15

_____ подход - направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Он ориентирует конфликтолога на раскрытие целостности конфликта как явления, на поиск в нем основных многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую картину, разносторонне и глубоко отражающую реальные конфликты.

1. системный
2. информационный
3. кибернетический
4. структурно-функциональный

Задание 16

Конфликт может рассматриваться как трудная ситуация. Выделяют следующие трудные ситуации деятельности:

1. Проблемные
2. Критические (аварийные)
3. Экстремальные
4. Предконфликтные

Задание 17

Метод научного познания, заключающийся в разъединении всего множества изучаемых объектов и последующем их объединении в группы на основе какого-либо признака, называется

Ответ: _____ классификация, классификацией

Задание 18

Возникновение и развитие конфликтов обусловлено действием следующих групп факторов и причин:

1. собственно объективных
2. организационно-управленческих
3. социально-психологических
4. личностных
5. социальных
6. психологических

Задание 19

Деструктивные функции конфликтов по отношению к группе:

1. Истощение личностных ресурсов
2. Деструкция системы межличностных отношений

3. **Негативное отражение на эффективности деятельности оппонентов**
4. Происходит полное или частичное устранение противоречия

5. Позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей

Приложение 3

Алгоритм выполнения проектных работ:

Создание проекта включает в себя следующие основные этапы:

1. Выбор темы и обоснование её актуальности.
2. Составление библиографического списка.
3. Сбор фактического материала.
4. Обработка и анализ полученной информации.
5. Формулирование выводов, оценка и выработка рекомендаций.
6. Оформление проектной работы в соответствии с установленными требованиями.
7. Подготовка проекта к презентации.

Защита проектной работы слушателя или группы слушателей проводится публично в присутствии слушателей других проектных групп и состоит в коротком докладе (7 – 10 мин) и сопровождается презентацией. Представляя в ходе защиты разработанный проект, слушатель обозначает его актуальность, проблему, цель, задачи, характеризует содержание и результаты выполненного исследования, высказывает предложения о практическом использовании данного проекта.

Примерная тематика итоговых проектных работ:

1. Развитие устойчивости методами арт-терапии
2. Моя модель стрессоустойчивости
3. Особенности стресса руководителя
4. Характеристика «удачных» и «неудачных» процессов переживания трудных жизненных ситуаций.
5. Ситуационно-динамический подход совладающего поведения.
6. Специфика адаптивного поведения к трудным ситуациям.
7. Виды негативных установок.
8. Виды позитивных установок и способы ее формирования
9. Диспозиционный подход в психологии совладающего поведения.
10. Роль установок в выборе совладающего поведения.
11. Преимущества и недостатки защитных механизмов.
12. Техники совладания с негативными установками.
13. Стрессосовладание средствами «каталога стрессозащитных установок».
14. Стрессосовладание средствами фиксированного самоконтроля.
15. Быстродействующие приемы стрессозащиты.
16. Коррекция хронической усталости педагога.
17. Создание оптимального психологического климата как условие профилактики стресса.