

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

*ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ и.м. Л.С.ВЫГОТСКОГО
Факультет психологии образования
Кафедра нейро- и патопсихологии*

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Семейное консультирование

Уровень квалификации выпускника (*магистр*)

Форма обучения (*очная, очно-заочная, заочная*)

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2024

Психология стресса

Рабочая программа дисциплины *Психология стресса*

Составитель:

к. психол.н. Семиздралова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 6 от 26 февраля 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. __ Пояснительная записка.....	Error: Reference source not found
1.1. __ Цель и задачи дисциплины.....	Error: Reference source not found
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	Error: Reference source not found
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
2. __ Структура дисциплины.....	5
3. __ Содержание дисциплины.....	6
4. __ Образовательные технологии.....	7
5. __ Оценка планируемых результатов обучения.....	8
5.1 __ Система оценивания.....	8
5.2 __ Критерии выставления оценки по дисциплине.....	9
5.3 __ Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
6. __ Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	12
6.1 __ Список источников и литературы.....	12
6.2 __ Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	13
6.3 __ Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	13
7. __ Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13
8. __ Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	Error: Reference source not found 4
9. __ Методические материалы.....	Error: Reference source not found 5
9.1 __ Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий.....	Error: Reference source not found 5
9.2 __ Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	Error: Reference source not found 8
9.3 __ Иные материалы.....	Error: Reference source not found 8
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	Error: Reference source not found 9

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины формирование компетенций, необходимых для совладания со стрессом в образовательной организации.

Задачи дисциплины:

- овладеть научными подходами к управлению стрессом в образовательной организации;
- освоить методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний;
- сформировать умения в области оценки стрессогенности трудных ситуаций в образовательной среде.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-1 Способен к выявлению специфики психического функционирования личности с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, а также готовностью к проведению индивидуального и семейного консультирования клиентов по выявлению у них психологическим проблемам, а также оказанию психологической помощи в их решении	ПК-1.1. Владеет системой знаний по диагностике и коррекции психического функционирования личности, характеристик психических процессов и состояний	<i>Знать:</i> - понятие стресса в образовательной среде; - особенности стрессогенных факторов в деятельности психолога образовательной организации; <i>Уметь</i> - оценивать стресс-факторы в профессиональной и учебной деятельности участников образовательного процесса
ПК-2 Способен к выявлению особенностей семейных взаимоотношений, функционирования семьи на разных этапах жизненного цикла, семейных кризисов, а также готовностью к оказанию психологической помощи семьям в трудной жизненной ситуации	ПК-2.1 Способен к анализу семейных взаимоотношений, функционирования семьи на разных этапах жизненного цикла.	<i>Знать:</i> - понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса; - особенности развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий; - модели и механизмы преодоления стресса в образовательной организации. <i>Владеть:</i> - навыками выявления тайм-синдрома как последствия информационного стресса.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Психология современной семьи, Основы психиатрии, Современные концепции возрастной и педагогической психологии.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Гендерная психология, Системная семейная психотерапия, Статистические методы исследования в психологии, Особенности консультирования родителей по проблемам дестко-родительских отношений.

2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 108 академических часа (ов).

Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
2	Лекции	6
2	Практические занятия	24
Всего:		30

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 78 академических часа(ов).

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
3	Лекции	6
3	Практические занятия	18
Всего:		24

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 84 академических часа(ов).

Структура дисциплины для заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 академических часа (ов).

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
3	Лекции	12
3	Практические занятия	4
Всего:		16

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 128 академических часа(ов).

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Теоретические основы управления стрессом в образовательной организации	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами в образовательной организации. Инвентаризация симптомов стресса. Трудные ситуации в жизни и на работе. Ситуационный подход к стрессу. Понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса.
2	Тема 2. Стресс-синдромы в образовательной среде	Теория и методология изучения стресс-синдромов. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов в образовательной среде. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий педагогов. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Тайм-синдром как последствие информационного стресса в профессиональной деятельности сотрудников образовательной организации. Эмоциональное насилие, агрессия и стресс в образовательном процессе.
3	Тема 3. Организация работы по преодолению стрессов в образовательной организации	Современное состояние проблемы преодолевающего поведения. Модели и механизмы преодоления стресса. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий. Модели оценки эффективности использования копинг-стратегий. Гендерные особенности преодолевающего поведения. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
4	Тема 4. Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента в образовательной организации	Стресс как предмет психодиагностики. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Дифференциальная диагностика

		депрессивных состояний. Методическое обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе. Диагностика синдромов профессионального стресса.
--	--	---

4. Образовательные технологии

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Виды учебных занятий</i>	<i>Образовательные технологии</i>
1	2	3	4
1.	Тема 1. Теоретические основы управления стрессом в образовательной организации	<i>Лекция 1</i> <i>Практическое занятие 1</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Лекция - визуализация с применением слайд-проектора</i> <i>Развернутая беседа</i> <i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i>
2.	Тема 2. Стресс-синдромы в образовательной среде	<i>Лекция 2</i> <i>Практическое занятие 2</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Обзорная лекция</i> <i>Развернутая беседа</i> <i>Изучение источников, написание контрольной работы</i>
3.	Тема 3. Организация работы по преодолению стрессов в образовательной организации	<i>Практическое занятие 3</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Развернутая беседа</i> <i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i>
4.	Тема 4. Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента в образовательной организации	<i>Практическое занятие 4</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i> <i>Контрольная работа</i>

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		

- опрос	5 баллов	10 баллов
- участие в дискуссии	5 баллов	10 баллов
- творческая работа	5 баллов	10 баллов
- собеседование	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация зачет		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55		E	
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A, B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вопросы для дискуссии

- Что представляют собой следующие методики?
- Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ)
 - Опросник «Синдром выгорания»
 - Методика «Эмоциональное выгорание»
 - Опросник «Эмоциональное выгорание» В. Бойко
 - Переживание одиночества и психическое выгорание
 - Шкала одиночества (UKL)
 - Шкала организационного стресса
 - Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя
 - Анкета «Пространство организационных проблем»
 - Список литературы
 - Оценка стрессогенности трудных ситуаций на рабочем месте
 - Шкала оценки стрессогенности ПТС на рабочем месте
 - Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации (ОТНС)
 - Анкета «Эмоционально-напряженные ситуации»
 - Анкета «Стрессонаполненность жизни»
 - Методика «Измерение стрессонаполненности жизни»
 - Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»
 - Опросник «Определение нервно-психического напряжения»
 - Шкала психологического стресса PSM-25
 - Диагностика состояния стресса
 - Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»
 - Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»
 - Шкала оценки субъективной комфортности
 - Шкала дифференциальных эмоций
 - Опросник «Копинг-стратегии»
 - Методика «Оценки стратегий поведения в конфликтных ситуациях»
 - Шкала SACS
 - Опросник «Проактивное совпадающее поведение»
 - Опросник «Копинг-механизмы» Е. Хайм

Примерные темы творческих заданий

- Копинг-поведение в стрессовых ситуациях
- Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
- Стратегии преодоления стрессовых ситуаций
- Преодоление трудных жизненных ситуаций
- Проактивное совпадающее поведение
- Варианты копинг-механизмов
- Профессиональное выгорание и феномен увлеченности работой
- Профессиональная усталость и ее влияние на профессиональное становление педагога
- Психологический опыт педагога
- Манипуляции в профессиональной деятельности

Вопросы для собеседования

- Эмоциональное насилие, агрессия и стресс в образовательном процессе
- Виды стрессов в конфликтных ситуациях
- Управление конфликтами и стрессами при взаимодействии в учебном процессе
- Имаготерапия и развитие навыков саморегуляции
- Социально-психологический климат в образовательном учреждении
- Влияние эмоций и настроения педагогов на социально-психологический климат.

Вопросы для контрольной работы

- Профессиональная идентичность педагога
- Развитие профессиональной деформации у педагогов в процессе их профессиональной деятельности
- Проблема профессионально важных качеств как факторов синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов
- Профессиональная деформация как негативное явление в профессиональной педагогов
- Профессиональный стресс в образовательной организации
- Синдром эмоционального выгорания у педагогов
- Основные подходы к исследованию профессионального выгорания в образовательной среде
- Фазы и симптомы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов
- Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание у педагогов
- Технологии выявления и профилактики эмоционального выгорания педагогов

Вопросы к зачету

1. Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами в образовательной организации.
2. Инвентаризация симптомов стресса.
3. Ситуационный подход к стрессу.
4. Понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса.
5. Основные понятия и типы стрессовых ситуаций.
6. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса.
7. Теория и методология изучения стресс-синдромов.
8. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов в образовательной среде.
9. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий педагогов.
10. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.
11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса в профессиональной деятельности сотрудников образовательной организации.
12. Эмоциональное насилие, агрессия и стресс в образовательном процессе.
13. Современное состояние проблемы преодолевающего поведения
14. Модели и механизмы преодоления стресса.
15. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.
16. Модели оценки эффективности использования копинг-стратегий.
17. Гендерные особенности преодолевающего поведения.
18. Возрастные особенности преодолевающего поведения.
19. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.
20. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.
21. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
22. Стресс как предмет психодиагностики.
23. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
24. Организационная диагностика стресса.
25. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
26. Дифференциальная диагностика депрессивных состояний.
27. Методическое обеспечение диагностики и измерения стрессов в образовательной организации.
28. Диагностика синдромов профессионального стресса.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
3. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>
4. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
3. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostika-tehnologii-programmy-459022>
4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
5. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453430>
6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст:

электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

Национальная электронная библиотека (НЭБ) www.rusneb.ru

ELibrary.ru Научная электронная библиотека www.elibrary.ru

Электронная библиотека Grebennikon.ru www.grebennikon.ru

6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

7. Материально-техническое обеспечения дисциплины

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

Тема 1(4ч.) Теоретические основы управления стрессом в образовательной организации

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами в образовательной организации. Инвентаризация симптомов стресса.
2. Трудные ситуации в жизни и на работе.
3. Ситуационный подход к стрессу.
4. Понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса.

Список литературы:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>

3. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>

Тема 2 (4 ч.) Стресс-синдромы в образовательной среде

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов в образовательной среде.
2. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий педагогов.
3. Тайм-синдром как последствие информационного стресса в профессиональной деятельности сотрудников образовательной организации.
4. Эмоциональное насилие, агрессия и стресс в образовательном процессе.

Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
3. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
4. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

Тема 3 (4 ч.) Организация работы по преодолению стрессов в образовательной организации

Вопросы для обсуждения:

1. Модели и механизмы преодоления стресса.
2. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.
3. Гендерные особенности преодолевающего поведения
4. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.

Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

Тема 4 (4ч.) Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента в образовательной организации

Вопросы для обсуждения:

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
2. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
3. Дифференциальная диагностика депрессивных состояний.
4. Методическое обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе.

Список литературы:

1. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
2. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostika-tehnologii-programmy-459022>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/profilaktika-professionalnyh-deformaciy-v-sisteme-socialnoy-raboty-465967>
5. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред.

А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

Аннотация Психология стресса

Дисциплина реализуется на факультете психологии образования кафедрой «Психология семьи и детства»

Цель дисциплины формирование компетенций, необходимых для управления стрессом в образовательной организации.

Задачи дисциплины:

- овладеть научными подходами к управлению стрессом в образовательной организации;
- освоить методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний;
- сформировать умения в области оценки стрессогенности трудных ситуаций в образовательной среде.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ПК-1 Способен к выявлению специфики психического функционирования личности с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, а также готовностью к проведению индивидуального и семейного консультирования клиентов по выявлению у них психологическим проблемам, а также оказанию психологической помощи в их решении

ПК-1.1. Владеет системой знаний по диагностике и коррекции психического функционирования личности, характеристик психических процессов и состояний

ПК-2 Способен к выявлению особенностей семейных взаимоотношений, функционирования семьи на разных этапах жизненного цикла, семейных кризисов, а также готовностью к оказанию психологической помощи семьям в трудной жизненной ситуации

ПК-2.1 Способен к анализу семейных взаимоотношений, функционирования семьи на разных этапах жизненного цикла.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- понятие организационного стресса в образовательной среде;
- особенности стрессогенных факторов в деятельности руководителя образовательной организации;
- понятие и характеристики трудной ситуации в аспекте стресса;
- особенности развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий;
- модели и механизмы преодоления стресса в образовательной организации.

Уметь

- оценивать стресс-факторы в профессиональной и учебной деятельности участников образовательного процесса;

Владеть:

- навыками выявления тайм-синдрома как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности руководителя образовательной организации.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы.