

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГАОУ ВО «РГГУ»)

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

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Семейное консультирование

Уровень высшего образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная, очно-заочная, заочная*

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2025

Психология стресса
Рабочая программа дисциплины

Составитель:
к. психол.н. Семиздралова О.А.

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ 6 от 06.11.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

4	
4	
4	
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
14	
15	
15	
18	
18	

PAGEREF _Тoc102053206 \h 19

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.

4. Образовательные технологии

<i>№ п/п</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:		
- <i>опрос</i>	<i>5 баллов</i>	<i>10 баллов</i>
- <i>участие в дискуссии</i>	<i>5 баллов</i>	<i>10 баллов</i>
- <i>творческая работа</i>	<i>5 баллов</i>	<i>10 баллов</i>

- 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 положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. 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. 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. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. 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. 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. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. 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 последствие 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. Водошнянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водошнянова, 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 следствие 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>
- 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>
 - 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>
 - 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.