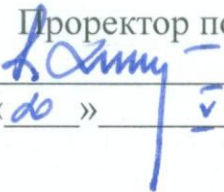


Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по учебной работе


В.П. Завойстый

« 06 » _____ 2018 г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:

Б1.В.ДВ.02.01 Формирование стрессоустойчивости андрагога

Рекомендуется для направления подготовки:

44.04.01 Педагогическое образование

(направленность (профиль) Образование взрослых)

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Разработчики:

доцент кафедры теории и методики
профессионального образования, к.пс.н.



Юферова М.А.

Утверждена на заседании кафедры
теории и методики профессионального образования
«18» мая 2018 г.

Протокол № 9

Заведующий кафедрой



Новиков М. В.

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Формирование стрессоустойчивости андрагога» - формирование у студентов научных представлений о психологии стресса, его причинах, механизмах и формах профилактики и коррекции.

Основными **задачами** курса являются:

- понимание концепций и моделей стресса, причин и закономерностей его развития, основных направлений профилактики и коррекции стресса, источников стрессоустойчивости андрагога;
- овладение навыками диагностики и самодиагностики стрессовых состояний;
- развитие умений оказания помощи и самопомощи в ситуациях острого и хронического стресса.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОП):

Дисциплина включена в **вариативную часть** ОП.

Для успешного изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями: способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности - ОК-3,

Студент должен:

- знать: спектр инновационных научных задач, требующих новых подходов к их изучению, проблематику смежных отраслей научного знания, входящих в сферу профессиональной деятельности, гносеологические способы конструирования методов научного исследования;
- обладать умениями: самостоятельно выявлять и формулировать научные задачи, требующие новых подходов к их изучению; конструировать инновационные и информационные методы изучения научных проблем, входящих в область профессиональной деятельности; отслеживать и экспертировать результаты применения новых методов исследования;
- владеть способами культурой научного мышления; способами применения методов научного исследования для решения конкретных профессиональных задач.

Дисциплина «Формирование стрессоустойчивости андрагога» предшествует подготовке магистерской диссертации..

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ПК-12, ПК-16

Общекультурные компетенции: (не предусмотрено)					
КОМПЕТЕНЦИИ					
Шифр компетенции	Формулировка	Перечень компонентов	Средства формирования	Средств а оценивания	Уровни освоения компетенций
Общепрофессиональные компетенции: (не предусмотрено)					
Профессиональные компетенции: ПК-12, ПК-16					
ПК-12	Готовность к систематизации, обобщению и распространению отечественно	Знать: профессиональные и образовательные потребности и возможности педагогов	Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа	Опрос, тест, экспертная оценка	Базовый уровень: Знать: достижения отечественного и зарубежного

	<p>го и зарубежного методического опыта в профессиональной области</p>	<p>Уметь: организовывать взаимодействие с коллегами и социальными партнерами, в том числе, иностранными, осуществлять поиск новых социальных партнеров при решении актуальных научно-методических задач</p> <p>Владеть: навыками использования имеющихся возможностей образовательной и социальной среды и проектировать новые среды, в том числе информационные, для обеспечения развития методического сопровождения деятельности педагогов</p>		<p>методического наследия в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: интерпретировать и использовать в профессиональной деятельности достижения отечественного и зарубежного методического наследия; выбрать соответствующее методическое направление для организации и осуществления образовательной деятельности.</p> <p>Владеть: приемами решения конкретных методических задач практического характера с учетом отечественного и зарубежного опыта, использует современные технологии обучения.</p> <p>Повышенный уровень:</p> <p>Знать:</p>
--	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>воспроизводить и интерпретирует современные отечественные и зарубежные методические направления, и концепции обучения в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: проектировать и создавать новые условия для обеспечения научно-методической деятельности и решения конкретных методических задач; сравнивать, анализировать и учитывать методических потребностей и возможности коллег и партнеров, в том числе, зарубежных, для решения научно-методических задач;</p> <p>Владеть: обнаруживает и показывает в профессиональной деятельности навыки свободного</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					взаимодейств ия с участниками образователь ного процесса; выбирает и использует эффективные способы и приёмы решения конкретных методических задач практическог о характера.
ПК-16	Готовность использовать индивидуаль ные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией , осуществляю щей образователь ную деятельность	Знать: - понятие управленческо го решения -процедуру принятия управленческо го решения -особенности процесса принятия управленческ их решений в сфере образования - индивидуальн ые и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляю щей образовательн ую деятельность Уметь: - использовать понятие управленческо го решения в профессионал ьной деятельности - использовать	Подготовка доклада	Опрос, тест, экспертн ая оценка	Базовый уровень: Знать: знает понятие управленческ ого решения знает процедуру принятия управленческ ого решения знает особенности процесса принятия управленческ их решений в сфере образования знает индивидуаль ные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией , осуществляю щей образователь ную деятельность. Повышенный

		<p>алгоритм принятия управленческого решения в практической деятельности - выявлять и описывать особенности процесса принятия управленческого решения в сфере образования подбирать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии со сложившейся ситуацией. Владеть: - понятийной базой процесса принятия управленческого решения - навыками применения алгоритма принятия управленческого решения - индивидуальными и групповыми технологиями принятия решений в управлении организацией, осуществляющей</p>			<p>уровень: Уметь: умеет использовать понятие управленческого решения в профессиональной деятельности умеет использовать алгоритм принятия управленческого решения в практической деятельности умеет выявлять и описывать особенности процесса принятия управленческого решения в сфере образования умеет подбирать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии со сложившейся ситуацией. Владеть: владеет</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		щей образовательную деятельность			понятийной базой процесса принятия управленческого решения владеет навыками применения алгоритма принятия управленческого решения индивидуальными и групповыми технологиями принятия решений в управлении организацией , осуществляющей образовательную деятельность.
Специальные компетенции: (не предусмотрено)					

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры			
		7			
Контактная работа с преподавателем (всего)	4	4			
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	4	4			
Семинары (С)	-				
Лабораторные работы (ЛР)	-				
Самостоятельная работа (всего)	68	68			
В том числе:					
Реферат	12	12			
Конспектирование и аннотирование научной литературы	10	10			
Составление глоссария по теме	4	4			
Составление мини-брошюры по теме	6	6			
Составление хрестоматии на электронных	4	4			

носителях					
Систематизация материала (составление схемы классификации, заполнение таблиц)	8	8			
Написание эссе	6	6			
Подготовка презентации, разработка методических материалов	8	8			
Диагностика и самодиагностика с написанием отчёта	10	10			
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость часов	72	72			
	зачетных единиц	2	2		

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Стресс и его характеристика.	Понятие о стрессе. Концепции и модели стресса. Основные положения концепции. Г. Селье. Стадии общего адаптационного синдрома: стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения. Нейрогормональные процессы при стрессе. Разновидности стрессовых состояний. Субсиндромы течения стресса (вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально- психологический). Симптомы стресса. Фрустрация как форма психологического стресса.
2	Стрессоры и формы реагирования на стресс.	Классификации психосоциальных стрессоров (Н.А. Корнетов, В.Я. Семке.) «Нормальные реакции на стресс» и ранние признаки стресс-зависимых заболеваний. Темперамент и стресс.
3	Посттравматическое стрессовое расстройство.	История изучения последствий психотравмирующего стресса. Открытия П. Жане в области травмы и диссоциации. Психическая травма по З. Фрейду, по А. Кардинеру, по Ф.В. Бассину и В.Е. Рожнову, по Ю.А. Александровскому. Симптоматика ПТСР. Клиническая картина и психологический анализ ПТСР. Теоретические концепции ПТСР. Психологическая помощь при ПТСР.
4	Диагностика стрессовых состояний.	Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных ситуациях. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса. Диагностика профессиональных стрессоров. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека. Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях.
5	Управление стрессом: базовые принципы и техники.	Основные концепции преодоления стресса (эго-психологическая модель, диспозиционный подход, ситуационный подход, интегративно-лично-ситуационный подход. Основные факторы, обуславливающие особенности преодолевающего поведения личности (среда, индивидуальные особенности, социально-психологические характеристики, реакции личности на стресс).

		Ресурсы преодоления стресса. Модель взаимосвязи стресса и поддержки. Ресурсы стрессоустойчивости личности (внешние и внутренние). Позитивное мышление и стресс. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Антистрессовый стиль жизни.
6	Методы саморегуляции стрессовых состояний	Методы саморегуляции эмоциональных состояний (физические, биохимические, физиологические, психологические) в зависимости от временных параметров во взаимодействии со стресс-фактором. Дыхание и релаксация. Методы релаксации. Прогрессивная мышечная релаксация. Визуализация как метод саморегуляции. Методы самовнушения. Аутогенная тренировка по И.Шульцу и её роль в преодолении стресса. Эксперс-релаксация по Дж. Эверли. Медитация. Саморегуляция с помощью НЛП.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	№№ разделов дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6			
1	Подготовка магистерской диссертации	+	+	+	+	+	+			

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. Занятия (семинары)	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Стресс и его характеристика.		2		10	12
1.1.	Тема: Общее представление о стрессе. Концепции и модели стресса.		2		6	8
1.2.	Тема: Разновидности стрессовых состояний. Субсиндромы течения стресса.				2	2
1.3.	Тема: Фрустрация как форма реагирования на стресс				2	2
2	Раздел: Стрессоры и формы реагирования на стресс.				8	8
2.1.	Тема: Классификации психосоциальных стрессоров. Ранние признаки негативных последствий стресса.				4	4
2.2.	Тема: Темперамент и стресс.				4	4
3	Раздел: Посттравматическое стрессовое расстройство.				8	8
3.1.	Тема: История изучения последствий психотравмирующего стресса.				4	4

3.2.	Тема: Симптоматика и психологическая помощь при ПТСР.				4	4
4	Раздел: Диагностика стрессовых состояний.		2		12	14
4.1.	Тема: Диагностика актуального уровня стресса.		2		4	6
4.2.	Тема: Методики на определение уровня профессионального стресса.				4	4
4.3.	Тема: Методики на выявление ресурсов стрессоустойчивости человека, диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях.				4	4
5	Раздел: Управление стрессом: базовые принципы и техники.				14	14
5.1.	Тема: Основные концепции и факторы преодоления стресса.				6	6
5.2.	Тема: Ресурсы стрессоустойчивости личности. Позитивное мышление и стресс.				4	4
5.3.	Тема: Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Антистрессовый стиль жизни.				4	4
6	Раздел: Методы саморегуляции стрессовых состояний				16	16
6.1.	Методы саморегуляции эмоциональных состояний.				4	4
6.2.	Методы релаксации и визуализации.				4	4
6.3.	Методы аутогенной тренировки.				4	4
6.4.	Методы саморегуляции с помощью НЛП				4	4
	Зачёт					
Всего:			4	-	68	72

6. Лекции (не предусмотрены)

7. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

8. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1	1	Общее представление о стрессе. Концепции и модели стресса.	2
2	4	Диагностика актуального уровня стресса.	2

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

9.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной	Трудоемкос
---	-----------------	----------------------------	------------

п/п		работы студентов	ть (час.)
1	Общее представление о стрессе. Концепции и модели стресса.	Реферирование и аннотирование научной литературы по теме.	6
2	Разновидности стрессовых состояний. Субсиндромы течения стресса.	Создание глоссария основных терминов по теме.	2
3	Фрустрация как форма реагирования на стресс	Анализ методик, изучающих типы реакций на фрустрацию.	2
4	Классификации психосоциальных стрессоров. Ранние признаки негативных последствий стресса.	Поиск и предоставлению новых разработок в сфере диагностики и изучения стрессовых состояний.	4
5	Темперамент и стресс.	Поиск материалов для написания аннотаций и реферата-конспекта (в сети Интернет или печатных изданиях). Написание аннотации статьи или реферата-конспекта по теме.	4
6	История изучения последствий психотравмирующего стресса.	Ознакомление с научной литературой, исследовательскими материалами, Интернет-ресурсами по вопросам стрессовых состояний, ПТСР и психодиагностики. Составление хрестоматии на электронных носителях по теме	4
7	Симптоматика и психологическая помощь при ПТСР.	Создание мини-брошюры с диагностикой и рекомендациями одной из предложенных тем: «Симптоматика кризисных состояний личности»; «Помощь лицам в ситуации острого горя»; «Помощь лицам, пережившим физическое или психическое насилие»; «Помощь лицам, жертвам катастроф»; «Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов».	4
8	Диагностика актуального уровня стресса.	Составление библиографического списка современных психодиагностических методик диагностики стресса.	4
9	Методики на определение уровня профессионального стресса.	Диагностика и анализ результатов одного клиента по предложенным методикам и составление рекомендаций по результатам исследования; -Методика «Духовный кризис» -Методика «Психологическое благополучие личности» -Опросник «Синдром эмоционального выгорания» В.Бойко -Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)	4
10	Методики на выявление ресурсов стрессоустойчивости человека, диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях.	Диагностика и анализ собственных личностных особенностей и способов преодоления стрессовых ситуаций -Опросник способов совладания	4

		(Адаптация методики WCQ) -Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И.Вассермана -Методики на определение уровня тревожности -Методика на выявление уровня агрессивности	
11	Основные концепции и факторы преодоления стресса.	Поиск материалов для написания аннотаций и реферата-конспекта (в сети Интернет или печатных изданиях). Написание аннотации статьи или реферата конспекта по теме.	6
12	Ресурсы стрессоустойчивости личности. Позитивное мышление и стресс.	Составить банк упражнений для использования их в программах психологической помощи лицам в ситуации переживания стресса и кризиса.	4
13	Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Антистрессовый стиль жизни.	Мини-опрос специалистов помогающих профессий «Как я забочусь о себе» (в контексте профилактики эмоционального выгорания развития антистрессового образа жизни)	4
14	Методы саморегуляции эмоциональных состояний.	Создание аннотированного библиографического указателя по методам саморегуляции эмоциональных состояний.	4
15	Методы релаксации и визуализации.	Составить банк упражнений на релаксацию и визуализацию для лиц, находящихся в состоянии стресса.	4
16	Методы аутогенной тренировки.	На основе анализа литературы подготовить конспект текста занятия по аутогенной тренировке.	4
17	Методы саморегуляции с помощью НЛП	Анализ и аннотирование литературы по проблеме саморегуляции с использованием методов НЛП.	4

9.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено.

9.3. Примерная тематика рефератов

1. Существующие подходы в отечественной и зарубежной психологии к понятию «стресс».
2. Влияние субъективной интерпретации ситуации на поведение человека.
3. Влияние этнических, культурных, групповых, семейных и т.д. норм поведения на интерпретацию ситуации.
4. Субъективный образ мира как регулятор поведения человека.
5. Оптимальные и экстремальные условия в трудовой сфере, в семье, в общении и т.д.
6. Счастливые события как вариант трудной жизненной ситуации.
7. Психические состояния человека в период кризиса.
8. Динамика переживаний в период кризиса.
9. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных

ситуациях.

10. Динамика аффективных реакций и поведение человека в зоне чрезвычайной ситуации.
11. Психологические аспекты стресса.
12. Острые стрессовые реакции.
13. Отдаленные последствия боевой психической травмы.
14. Посттравматический стресс при тяжелом заболевании.
15. Посттравматический стресс у жертв насильственных и сексуальных преступлений.
16. Посттравматический стресс у детей, переживших насилие.
17. Посттравматический стресс при террористических актах.
18. Переживание горя у детей и взрослых.
19. Феномен адаптации личности к трудностям.
20. Детерминанты устойчивости к психическому стрессу.

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Шифр компетенции	Формулировка		
ПК-12	Готовность к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области		
Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня	Форма промежуточной аттестации	Средства оценивания в рамках промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
Базовый уровень			
<p>Знать: достижения отечественного и зарубежного методического наследия в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: интерпретировать и использовать в профессиональной деятельности достижения отечественного и зарубежного методического наследия; выбирать методическое направление для организации и осуществления образовательной деятельности.</p> <p>Владеть: приемами решения конкретных методических задач практического характера с учетом отечественного и зарубежного опыта, использует современные технологии обучения.</p>	<p>-Воспроизводит достижения отечественного и зарубежного методического наследия в профессиональной деятельности;</p> <p>-интерпретирует и использует в профессиональной деятельности достижения отечественного и зарубежного методического наследия;</p> <p>-выбирает соответствующее методическое направление для организации и осуществления образовательной деятельности;</p>	зачёт	Опрос, тест, экспертная оценка
Повышенный уровень			

<p>Знать: воспроизводить и интерпретирует современные отечественные и зарубежные методические направления, и концепции обучения в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: проектировать и создавать новые условия для обеспечения научно-методической деятельности и решения конкретных методических задач; сравнивать, анализировать и учитывать методических потребностей и возможностей коллег и партнеров, в том числе, зарубежных, для решения научно-методических задач;</p> <p>Владеть: обнаруживает и показывает в профессиональной деятельности навыки свободного взаимодействия с участниками образовательного процесса; выбирает и использует эффективные способы и приёмы решения конкретных методических задач практического характера.</p>	<p>-Воспроизводит и интерпретирует современные отечественные и зарубежные методические направления, и концепции обучения в профессиональной деятельности.</p> <p>-Проектирует и создаёт новые условия для обеспечения научно-методической деятельности и решения конкретных методических задач.</p> <p>-Сравнивает, анализирует и учитывает методические потребности и возможности коллег и партнеров, в том числе, зарубежных, для решения научно-методических задач.</p> <p>-Обнаруживает и показывает в профессиональной деятельности навыки свободного взаимодействия с участниками образовательного процесса.</p>	<p>зачёт</p>	<p>Опрос, тест, экспертная оценка</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	---------------------------------------

<p>ПК-16</p>	<p>Готовность использовать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность</p>		
<p>Содержательное описание уровня</p>	<p>Основные признаки уровня</p>	<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Средства оценивания в рамках промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</p>
<p>Базовый уровень</p>			

<p>Знать: знает понятие управленческого решения знает процедуру принятия управленческого решения знает особенности процесса принятия управленческих решений в сфере образования знает индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность</p>	<p>понимает сущность процесса принятия управленческих решений называет этапы процедуры принятия управленческого решения описывает особенности процесса принятия управленческих решений в сфере образования называет и понимает сущность индивидуальных и групповых технологий принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность</p>	<p>Зачет</p>	<p>Опрос, тест, экспертная оценка</p>
Повышенный уровень			
<p>Уметь: умеет использовать понятие управленческого решения в профессиональной деятельности умеет использовать алгоритм принятия управленческого решения в практической деятельности умеет выявлять и описывать особенности процесса принятия управленческого решения в сфере образования умеет подбирать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии со сложившейся ситуацией. Владеть: владеет понятийной базой процесса принятия управленческого решения</p>	<p>применяет в практической деятельности понятие управленческого решения - использует различные способы выявления и описания особенностей процесса принятия управленческого решения в сфере образования при осуществлении профессиональной деятельности - ориентируется при использовании индивидуальных технологий принятия решений на личный опыт, знания, умения,</p>	<p>Зачет</p>	<p>Опрос, тест, экспертная оценка</p>

владеет навыками применения алгоритма принятия управленческого решения индивидуальными и групповыми технологиями принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность	навыки принятия решений, стиль управления и т.д. -использует нестандартные технологии принятия решений		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:	
Для получения зачета необходимо выполнить правильно 61% заданий теста	
Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации:	
Зачтено	Знает достижения отечественного и зарубежного методического наследия в профессиональной деятельности. знает понятие управленческого решения, знает процедуру принятия управленческого решения, знает особенности процесса принятия управленческих решений в сфере образования, знает индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность Умеет: интерпретировать и использовать в профессиональной деятельности достижения отечественного и зарубежного методического наследия; выбирать методическое направление для организации и осуществления образовательной деятельности. Владеет: приемами решения конкретных методических задач практического характера с учетом отечественного и зарубежного опыта, использует современные технологии обучения.
Не зачтено	Не демонстрирует проявления компетенций на базовом уровне

11. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Актуальные вопросы перехода российской высшей школы на Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения: учебно-методическое пособие / сост.: О.А. Коряковцева, Л.В. Плуженская, И.Ю. Тарханова, П.С. Федорова / под науч. ред. М.В.Новикова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2011.

2. Теория и методика профессионального образования в вопросах и ответах: учебное пособие/Бугайчук Т.В., Доссэ Т.Г., Коряковцева О.А., Куликов А.Ю., Тарханова И.Ю. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016.

3. Чернявская, А. Г. Андрагогика : практ. пособие для вузов / А. Г. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 174 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06550-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B40EB3FA-4D2B-46F3-A21C-19C677876AB3.

б) дополнительная литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Психологическая безопасность[Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по напр. 050100 Естественнонаучное образование(профиль подготовки "Безопасность жизнедеятельности"). / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, Т. В. Маликова, О. В. Шатровой - М.: Дрофа, 2008. - 288 с.

3. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб., 2008.

4. Чернявская, А. Г. Психология и андрогогика лиц пожилого возраста : учебное пособие для СПО / А. Г. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 174 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07325-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/018DF6AD-A5C9-4572-B7AD-7C393EBBF6EA.

5. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. СПб., 2009.

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition

12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)

3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.

4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

5. ЭПС «Система Гарант-Максимум»

6. ЭПС «Консультант Плюс»

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>.

8. Научная педагогическая электронная библиотека <http://elib.gnpbu.ru/>

9. Электронная библиотека: библиотека диссертаций. Российская государственная библиотека <http://diss.rsl.ru/>.

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа – один из основных видов учебной работы магистрантов. Целью самостоятельной работы является систематизация и расширение полученных в рамках дисциплины теоретических знаний, формирование умений самостоятельно мыслить, развивать творческую инициативу и исследовательские умения.

Различают три уровня самостоятельной деятельности студентов:

1. *Репродуктивный (тренировочный) уровень.* Самостоятельная работа выполняется по образцу: решение типовых задач, ответы на тестовые задания, заполнение таблиц, схем и т.д.

2. *Продуктивный (частично-поисковый) уровень.* В ходе этих работ происходит перестройка решений, составление плана, доклада, тезисов, аннотирование. На этом уровне могут выполняться и рефераты.
3. *Творческий (креативный) уровень.* На этом уровне требуется анализ проблемной ситуации, получения новой информации. Студент должен самостоятельно провести выбор средства и методов решения.

Самостоятельная работа предполагает задействование всех уровней самостоятельной деятельности магистрантов и включает в себя следующие виды:

- самостоятельное ознакомление с научной литературой, исследовательскими материалами, интернет-ресурсами;
- анализ (рецензирование) интернет-ресурсов;
- написание аннотаций научных статей;
- составление терминологических словарей и аннотированных указателей;
- составление реферата-конспекта научных статей;
- подготовка устного сообщения на основе реферата-конспекта;
- самостоятельный сбор материалов, их систематизация и анализ с целью последующего создания и защиты мини-брошюр; подготовки банка упражнений;
- самостоятельный анализ психологического портрета клиента по изучаемым психодиагностическим методикам и составление рекомендаций по результатам исследования;
- анализ собственного опыта переживания стресса, осознание ресурсов и резервов в профессиональной деятельности для профилактики эмоционального выгорания.

Освоение теоретических основ по курсу предполагает, прежде всего, систематическую работу с литературой, которая предлагается преподавателем или подбирается магистрантом самостоятельно.

Рекомендации по аннотированию Интернет-ресурсов

Оформление работы:

1. Работа должна иметь **титальный лист**, согласно требованиям к оформлению научных работ.

2. Весь текст должен быть оформлен единообразно (шрифт, интервал, абзацы, поля и т.д.), согласно требованиям к оформлению научных работ. В работе не допускается соединение различно отформатированных текстов, механически скопированных с сайтов.

3. Работу необходимо подготовить в двух вариантах: бумажном и электронном.

Содержание работы:

Для анализа необходимо выбрать не менее 7 сайтов по тематике курса (уточняется с преподавателем) и описать их по следующей схеме:

1. Название сайта и ссылка на него

2. Основная идея сайта (чему посвящен)

3. Основные разделы сайта (перечислить, указать ссылки)

4. Дать краткую аннотацию информации, представленной на сайте, освещающей то или иное направление психологической помощи в стрессовых ситуациях (0,5 – 1 страница). Если на сайте присутствуют статьи и публикации, раскрыть их основное содержание (выбрать 2-3 основных).

5. Раскрыть практическую значимость сайта:

- возможность использовать при подготовке лекций, практических занятий, для самообразования студентов;
- наличие ссылок на центры психологической помощи и специалистов;
- возможность обратиться за консультацией к специалисту или записаться в группу;
- наличие конкретных упражнений, практик, заданий, иллюстрирующих данное направление либо направленных на самопомощь.

Привести в качестве примеров материал, отражающий практическую значимость

(упражнения, игры, схемы, рисунки, таблицы, психодиагностические методики, рекомендации и т.д.)

6. Описать научную значимость (качество и обоснованность представленной на сайте информации, ссылки на первоисточники, общий уровень сайта).

7. Привести в работе (в письменном и электронном виде) иллюстрации, фотографии, таблицы, картинки, портреты ученых и психологов и т.д., размещенные на сайте и имеющие ценность для лекций и практических занятий по дисциплине.

8. Дать собственную оценку информации, представленной на сайте по 5-ти балльной шкале: а) Практическая значимость, б) Научная значимость, в) Возможности использования материалов сайта в образовательном процессе.

Рекомендации по разработке мини-брошюры

Формат мини-брошюры – 1/3 листа формата А4 (двухсторонняя печать).

Для создания брошюры необходимо выбрать тему и целевую группу (для кого предназначена).

Брошюра должна содержать в себе следующую информацию:

1. «Титульный лист» с названием и/или обращением к целевой группе. Для оформления титульного листа брошюры можно использовать фотографии и рисунки.
2. Краткое вступление, обоснование значимости проблемы в обществе, семье или опасности игнорирования данной темы.
3. Определение психологической проблемы, ее краткое описание
4. Описание «симптомов», по которым можно продиагностировать данный кризис
5. Рекомендации по психологической помощи или самопомощи (что необходимо делать в данной ситуации и чего следует избегать).
6. Координаты специалистов, к которым можно обратиться за помощью (адреса, телефоны, Интернет-сайты, e-mail).
7. Авторство (магистрант указывает ФИО и текущий год).

Необходимо обратить внимание на следующие аспекты работы:

- «Язык» брошюры должен соответствовать особенностям целевой группы (то есть быть понятным для тех, кому она предназначена)
- Брошюра должна содержать основную информацию, но не должна быть переполнена текстом
- Оформление брошюры (расположение текста, выбор шрифтов и картинок, сочетание цветов и т.д.) должно быть аккуратным и гармоничным (в соответствии с законами восприятия)
- Основное содержание брошюры должно отвечать этическим нормам психолога (применение принципов «не навреди (безопасности)», и «обеспечение свободы клиента»), показывать возможности разрешения ситуации и выхода из нее (использование принципов позитивности и потенциальности).

Примеры тестовых заданий для промежуточной аттестации.

1. С какой стадии начинается стресс:

а) со стадии адаптации б) со стадии тревоги в) со стадии резистентности г) со стадии истощения

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса: а) щитовидная железа б) поджелудочная железа в) мозговое вещество надпочечников г) корковое вещество надпочечников

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

а) положительный эмоциональный фон б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса в) опыт решения подобных проблем в прошлом г) негативный прогноз на будущее

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:

а) чрезмерная сила стресса б) большая продолжительность стрессорного воздействия в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды г) недостаток нужной информации

5. Что общего у биологического и психологического стресса:
 а) участие гормонов надпочечников б) преимущественное влияние на социальный статус человека в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью г) «размытые» временные рамки
6. Укажите пример «психологического» стресса:
 а) воспалительная реакция после ожога б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией в) повышение артериального давления после семейной ссоры г) травма, связанная с падением
7. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:
 а) интроверсия б) интроекция в) интроспекция
8. Стресс происходит от англ. stress —
 а) механизм, тяга б) давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение в) проблема, направление
9. Стресс – это а) неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма
 б) специфическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз в) нет верных ответов
10. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную форму стресса
 а) эустресс б) дистресс в) все ответы верны
11. По характеру воздействия выделяют а) нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы б) психологический и психодинамический стресс в) все ответы верны
12. Стрессоустойчивость – а) представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья б) свойство сознания личности в) нет верных ответов
13. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с качеством стрессоустойчивости, в некоторых случаях может привести а) не будет иметь никаких последствий б) к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека в) нет верных ответов

Вопросы к зачёту:

1. Понятие стресса. Значение стресса в жизни человека.
2. Концепция стресса Г.Селье.
3. Понятия дистресса и эустресса.
4. Влияние стресса на эффективность деятельности человека.
5. Понятие травматического стресса.
6. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса.
7. Основные факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
8. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
9. Профилактическое (превентивное) направление классификации методов и средств состояния стресса.
10. Коррекционное (оперативное) направление классификации методов и средств состояния стресса.
11. Групповая профилактика стресса.
12. Индивидуальная профилактика стресса.
13. Основные причины возникновения стресса в профессиональной деятельности.
14. Психологический стресс в профессиональной деятельности.
15. Синдром эмоционального выгорания, его профилактика и коррекция.
16. Методы профилактики стресса.

17. Понятие «стрессоустойчивость».

Качество реферирования оценивается по следующим параметрам:

- систематизированность;
- раскрыта сущность концепции автора или проблемы, определены базовые понятия;
- осмысленность (наличие обобщений и выводов);
- аналитичность
- оформление в соответствии с установленными требованиями.

14. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

15. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования (ноутбук, телевизор), выход в Интернет.
Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования (ноутбук, телевизор), выход в Интернет.
Помещение для самостоятельной работы (читальный зал)	Специализированная мебель, ПК, выход в Интернет