

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности
А.А. Панфилов
«13» января 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Вид профессиональной деятельности и(или) квалификация Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса

Наименование программы: Стресс-менеджмент и копинг-стратегии в профессиональной деятельности

Документ о квалификации удостоверение о повышении квалификации

Объем: _____ 16 часов _____ (часов / зачетных единиц)

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 N 38575), квалификационные требования к профессии «Психолог»;

приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 682н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2013 N 30840)

Программа разработана на основе требований ФГОС ВО (3++) 37.03.01 «Психология» к результатам освоения образовательной программы.

1.2. Требования к слушателям

слушатели с высшим образованием и (или) получающие высшее образование.

1.3. **Формы освоения программы** (очная, очно-заочная, заочная) – очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Формирование у обучающихся знаний о психолого-педагогических концепциях развития личности, личностных ресурсах и стресс-менеджменте в профессиональной деятельности, способах реагирования и точках роста, копинг-стратегиях и профилактики психического выгорания в кризисных условиях.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности: «Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса».

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Осваиваемые компетенции (из ФГОС)	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения.	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.

1.5. Трудоемкость программы 16 часов

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных тем	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающегося		Практика (час.)	Всего (час.)
			Всего (час.)	в т. ч. лабораторные и практические занятия (час.)	Всего (час.)	в т. ч. консультаций при выполнении самостоятельной работы (час.)		
1	2	3	4	5	6	8	9	
1.	Тема 1. Введение в психологию стресса	тестирование	6					6
2.	Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	тестирование	4					4
3.	Тема 3. Методы преодоления стресса, профилактики стрессовых состояний	тестирование	6					6
Всего по программе:			16					16
Итоговая аттестация: тестирование								

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Табличная форма:

Наименование учебного модуля, темы	Объем нагрузки	Учебные дни					
		1	2	3	4	5	6
Тема 1. Введение в психологию стресса	6	+	+				
Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	4			+			
Тема 3. Методы преодоления стресса, профилактика стрессовых состояний	6					+	+
Итоговая аттестация (тестирование)	16	+	+	+	+	+	+

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ))

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Введение в психологию стресса	Содержание учебного материала	6
	1.1. Понятие о стрессе	Уровень освоения Ознакомительный
	1.2. Этапы развития стресса.	Репродуктивный
Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	1.3. Классификация стресса и его психологические причины	Ознакомительный Репродуктивный
	Содержание учебного материала	Уровень освоения
	2.1. Понятие профессионального стресса.	Ознакомительный Репродуктивный
Тема 3. Методы преодоления стресса, профилактика стрессовых состояний	2.2. Причины развития профессионального стресса.	Ознакомительный Репродуктивный
	Содержание учебного материала	Уровень освоения
	3.1. Копинг-стратегии - помощники в преодолении стресса.	Ознакомительный Репродуктивный
3.2. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний.	Ознакомительный	6

Стресс-менеджмент и копинг-стратегии в профессиональной деятельности

		Репродуктивный	
	3.3. Развитие стрессоустойчивости личности.	Ознакомительный	
	3.4. Профилактика стресса.	Репродуктивный	
		Ознакомительный	
	Всего:	Репродуктивный	16

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач);

V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации

Итоговая аттестация по итогам освоения проводится в форме электронного тестирования. Тест состоит из 10 вопросов. Тестирование проходит на Онлайн-платформе «Центра онлайн-обучения по реализации практико-ориентированных программ дополнительного образования». Время для прохождения теста не ограничено. Максимальный балл за тест 100. Проходной балл 60. Каждый вопрос оценивается в 10 баллов.

Шкала оценок ответов на письменный зачет

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
91 - 100	Зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Высокий уровень
74-90	Зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	Продвинутый уровень
61-73	Зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Пороговый уровень
Менее 60	Не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы

К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план по данному курсу.

По результатам итоговой аттестации издается локальный нормативный акт ВУЗа об отчислении слушателя и о выдаче документа о квалификации (удостоверения о повышении квалификации).

Шкала соотношения баллов и оценок

Оценка	Количество баллов
«2» неудовлетворительно	0-60
«3» удовлетворительно	61-73
«4» хорошо	74-90
«5» отлично	91-100

5.2. Оценочные средства

Основные показатели оценки планируемых результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p><i>«Отлично»</i> - Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному</p> <p><i>«Хорошо»</i> - Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками</p> <p><i>«Удовлетворительно»</i> - Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки</p> <p><i>«Неудовлетворительно»</i> - Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>

**Соответствие оценочных средств и профессиональных компетенций,
формируемых в результате освоения программы.**

Профессиональные компетенции/ОПК	Модули, темы и номера вопросов из тестовых материалов
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<p align="center">Модули 1-3</p> <p align="center">Тест, вопросы 1-10</p>

Тест

1. В каком году был введен термин «стресс»?
 - А. в 1929
 - Б. в 2009
 - В. в 1987
 - Г. в 1708
2. Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, — это:
 - А. усталость
 - Б. стресс
 - В. адаптация
 - Г. торможение
3. Что происходит с организмом и личностью человека на первом этапе развития стресса?
 - А. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.
 - Б. Снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции.
 - В. Уменьшаются адаптационные резервы и сопротивляемость организма. Могут произойти как функциональные, так и морфологические изменения в организме.
 - Г. Никаких изменений не происходит.
4. Что происходит с организмом и личностью человека на третьем (последнем) этапе развития стресса?
 - А. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.
 - Б. Снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции.
 - В. Уменьшаются адаптационные резервы и сопротивляемость организма. Могут произойти как функциональные, так и морфологические изменения в организме.
 - Г. Никаких изменений не происходит.
5. К каким причинам относятся следующие факторы психологического стресса: экономические, политические, чрезвычайные ситуации.
 - А. К объективным.
 - Б. К субъективным.
 - В. Все ответы верны.
6. К каким причинам относятся следующие факторы психологического стресса: эмоции, несоответствие виртуального и реального миров, невозможность реализации собственной актуальной потребности.
 - А. К объективным.
 - Б. К субъективным.
 - В. Все ответы верны.
7. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:

- А. перенапряжение
 - Б. усталость
 - В. торможение
 - Г. адаптация
8. Комплекс мероприятий и активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих производственных стрессоров, или помогающих работникам свести к минимуму негативные последствия этих стрессоров — это:
- А. беседа о стрессе
 - Б. наблюдение стресса
 - В. программа по управлению стрессом
 - Г. изучение стресса
9. Стрессоустойчивость — это...?
- А. Стрессоустойчивость — это устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании.
 - Б. Стрессоустойчивость — это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности.
 - В. Стрессоустойчивость — это способность противодействовать воздействию стрессоров, либо активно преобразовывая ситуацию, в которой они проявляются, либо, приспосабливаясь к ней.
 - Г. Все ответы верны.
10. Способность контролировать ситуацию, использовать методы и способы достижения желаемых целей относят к...?
- А. личностным ресурсам по развитию стрессоустойчивости личности.
 - Б. информационным и инструментальным ресурсам по развитию стрессоустойчивости личности.
 - В. все ответы неверны.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация курса обеспечивается научно-педагогическими работниками ВУЗа, которые имеют базовое высшее образование по специальности «Психологические науки» и опыт практической деятельности в направлении «Психологическое консультирование».

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы модуля предполагает наличие:

Лекционные занятия:

1. комплекта электронных презентаций;
2. аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и настенной доской;
3. ноутбук

Практические занятия:

1. аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и настенной доской;
2. ноутбук

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Информационные и учебно-методические условия реализации программы предполагают наличие учебно-методической литературой и материалами по всему учебному курсу дополнительной образовательной программы.

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основные источники:

1. Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>
2. Прокофьева Т.Н. Стрессоустойчивость : [стресс-менеджмент] / Т. Н. Прокофьева, А. В. Цигенов // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология .— Б.м. — 2013 .— № 10 .— С. 16-23. Кол-во экземпляров – 1.

б) дополнительная литература:

1. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201463.html>
2. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - М. : Когито-Центр, 2011. (Университетское психологическое образование). - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Ф. А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011. - Психология социальных явлений - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса : популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых . Психология общения .— Москва : Эксмо, 2006 .— 301 с. : ил., табл. — ISBN 5-699-11176-X..
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : [учебное пособие] / Ю. В. Щербатых .— Санкт-Петербург : Питер, 2008 .— 255 с. : ил. — (Учебное пособие) .— Предм. указ.: с. 254-255 .— Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-469-01517-8.

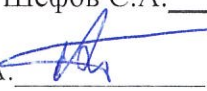
в) интернет-ресурсы:

1. Он-лайн библиотека по психологии URL: http://www.plam.ru/psiholog/obshaja_psihologija/p2.php
2. Книги по психологии, психологическая литература. Лучшие книги по психологии для обучения. URL: http://psiman.ru/category/knigi_po_psihologii/
3. Психологическая библиотека <http://www.psichology.vuzlib.org/text-books.html>
4. Журнал «Вопросы психологии» (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
5. Журнал «Психологические исследования» (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
6. Журнал «Психологическая наука и образование» (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
7. Журнал «Культурно-историческая психология». — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>
8. Портал информационной поддержки руководителей образовательных учреждений Менеджер образования <http://www.menobr.ru/materials/19/> раздел Психолого-педагогическое сопровождение <http://www.menobr.ru/materials/49/>
9. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
10. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
11. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса

При разработке курса обобщены достижения зарубежной и отечественной науки в теории и практике стресс-менеджмента, копинг-стратегиях и профилактике психического выгорания.

Теоретические и практические занятия, тестирование и консультирование осуществляется с применением дистанционных технологий.

Составители:к.псих.н., доцент кафедры ОиПП Буянкина М.А. старший преподаватель кафедры ОиПП Шефов С.А. ассистент кафедры ОиПП Антипина Е.А. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общая и педагогическая психология»

Протокол № 3 от 9.12.2021 года

Заведующий кафедрой

к.псих.н., доцент



Е.В. Пронина

(ФИО, подпись)

СогласованоНачальник
учебно-методического
управленияДиректор института
повышения квалификации
и переподготовки кадров

И.П. Шейн



С.И. Рощина