

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

«14» ноября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

Вид профессиональной деятельности и(или) квалификация Предоставление психологических услуг в социальной сфере

Наименование программы: Психология стресса: новые теории и практики

Документ о квалификации удостоверение о повышении квалификации

Объем: _____ 72 часа/ 2 з.е. _____ (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 об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса, видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации, концептуальных подходах к проблеме преодоления стресса.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности: «Предоставление психологических услуг в социальной сфере».

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.

	<p>ПК-1. Способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности.</p>	<p>Владеет навыками разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ; навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала.</p>	<p>Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом; оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p>	<p>Знает социальную психологию, психологию малых групп, психологию кризисных состояний, психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи, современные направления молодежных движений; стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а также психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности.</p>
	<p>ПК-3. Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных ме-</p>	<p>Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возраст-</p>	<p>Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для вы-</p>	<p>Знает психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психологию горя, потери, утраты; психологию малых</p>

	<p>тодов и технологий.</p>	<p>психологического консультирования.</p>	<p>хода из трудных жизненных ситуаций; создавать социально-психологическую сеть для психологической поддержки клиентов; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p>	<p>групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантология; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.); современные теории и методы консультирования, приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы.</p>
--	----------------------------	---	---	---

1.5. Трудоемкость программы 72 часа

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	7	8	9	
1.	Модуль 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса.	тестирование	9	4	9			18	
2.	Модуль 2. Стресс как фактор развития личности. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	тестирование	9	4	9			18	
3.	Модуль 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса.	тестирование	9	4	9			18	
4.	Модуль 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса.	тестирование	9	4	9			18	
Всего по программе:			36		36			72	
Итоговая аттестация: тестирование									

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Табличная форма:

Наименование учебного модуля, темы	Объем нагрузки	Учебные дни				
		1	2	3	4	5
Модуль 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса	18	+	+			
Модуль 2. Стресс как фактор развития личности. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	18		+	+		
Модуль 3. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	18			+	+	
Модуль 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса	18				+	+
Итоговая аттестация (тестирование)	72	+	+	+	+	+

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
Модуль 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса.	Содержание учебного материала	Уровень освоения
	1.1. Проблема стресса.	Ознакомительный
	1.2. Виды стресса.	Репродуктивный
	1.3. Условия возникновения стресса.	Ознакомительный
	1.4. Этапы развития стресса.	Репродуктивный
Модуль 2. Стресс как фактор развития	Содержание учебного материала	Уровень освоения
	2.1. Понятие профессионального стресса.	Ознакомительный
		18

Психология стресса: новые теории и практики

тия личности. Профессиональ- ный стресс в жизни современного спе- циалиста	2.2. Виды и причины развития профессионального стресса.	Ознакомительный Репродуктивный	
Модуль 3. Кон- цептуальные под- ходы к проблеме преодоления стресса	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> 3.1. Профилактика стресса. 3.2. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний. 3.3. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса. 3.4. Развитие стрессоустойчивости личности.	Уровень освоения Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный	18
Модуль 4. Методы оценки и оптими- зации уровня стресса. Методы профилактики и коррекции стресса	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> 4.1. Физиологические методы исследования. 4.2. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования. 4.3. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. 4.4. Психологическая диагностика индивидуальных особенностей трудового кол- лектива с целью изучения стрессовых симптомов и состояний.	Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный	18
Всего:		Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный Ознакомительный Репродуктивный	72

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>«Отлично» - 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>«Хорошо» - 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>«Удовлетворительно» - 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>«Неудовлетворительно» - 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. Эмоциональная напряженность на эффективность деятельности влияет:
 - а) положительно
 - б) отрицательно
 - в) второй
 - г) третий
2. В состоянии эмоциональной напряженности возрастают:
 - а) некоммуникативные жесты
 - б) афоризмы
 - в) осмысленные высказывания
 - г) медлительность, молчаливость
3. Нервные перегрузки, психотравмирующие ситуации ухудшают:
 - а) материальное положение
 - б) характер
 - в) деморфизм
 - г) сензитивность
4. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...
 - а) тревоги, резистентности, истощения
 - б) мобилизации, тревоги, болезни
 - в) приспособления, мобилизации, истощения
 - г) приспособления, мобилизации, дистресса
5. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: _ происхождения.
 - а) метеорологического, катастрофического, насильственного
 - б) геологического, умышленного, террористического
 - в) кратковременного, затяжного, военного
 - г) техногенного, природного, биолого-социального
6. В организме, в состоянии «военного положения», практически «выключены»:
 - а) мышцы
 - б) сердечно-сосудистая система
 - в) лобные доли
 - г) эмоции
7. Исчезновение психологического контакта в общении характерно этапу стресса:
 - а) второму
 - б) предстрессу
 - в) третьему
 - г) первому
8. Потеря эффективного сознательного самоконтроля характерна этапу развития стрессового состояния:
 - а) второму
 - б) предстрессу
 - в) третьему

- г) первому
- 9. Остановка и возвращение «к самому себе» характерно этапу:
 - а) второму
 - б) предстрессу
 - в) третьему
 - г) первому
- 10. Запуск стрессового сценария происходит:
 - а) автоматически
 - б) волевым усилием
 - в) сознательно
 - г) когнитивно

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, Е. 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

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:

ассистент кафедры ОиПП Антипина Е.А. 

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

Протокол № 4 от 08.11.2022 года

Заведующий кафедрой

к.псх.н., доцент  Е.В. Пронина

(ФИО, подпись)

Согласовано

Начальник
учебно-методического
управления

Директор института
повышения квалификации
и переподготовки кадров

 И.П. Шейн

 С.И. Роцина