

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Институт дополнительного образования**

«Утверждаю»



Проректор по учебной работе  
Тамбовского государственного  
университета имени Г.Р. Державина

И.В. Налетова

« 2 » ноября 2020 г.

**Дополнительная профессиональная программа**  
**повышения квалификации**

**Наименование программы:** «Психодиагностика и профилактика стресса»

**Документ о квалификации:** удостоверение о повышении квалификации  
установленного образца

**Объем:** 36 часов

Тамбов – 2020

Составители: Аверина Ирина Валентиновна, к.псх.н., доцент, проректор по непрерывному профессиональному образованию; Труфанова Татьяна Анатольевна, к.псх.н., доцент, доцент кафедры кадрового управления

Рецензент: В.И.Абдукаримов, д.э.н., профессор директор Института экономики, управления и сервиса ТГУ им. Г.Р.Державина.

Дополнительная профессиональная программа утверждена на заседании Ученого совета Института педагогики 10 сентября 2020 г., протокол №1

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативные правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- 3) приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 4) приказ Минобрнауки России от 15 ноября 2013 г. № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499»;
- 5) приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа повышения квалификации разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы ФГОС ВО по направлениям подготовки:

- 38.03.3 Управление персоналом (уровень высшего образования бакалавриат) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации РФ от 14 декабря 2015 г. № 1461)
- 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 946)

Программа разработана с учетом профессиональных стандартов:

- 07.3 «Специалист по управлению персоналом», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 6 октября 2015 г. № 691н,
- 03.008 «Психолог в социальной сфере» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. N 682н.

### **1.2. Категория слушателей**

Программа ориентирована на широкий круг слушателей, обладающих первичными знаниями в области профилактики стресса и развития стрессоустойчивости. Представляет особый интерес для специалистов в сфере управления персоналом и психологии, руководителей и специалистов любой сферы деятельности, интересующихся современными разработками в области здоровьесберегающих технологий.

### **Требования к слушателям**

Программа реализуется на базе высшего образования (уровень квалификации - бакалавриат, магистратура, специалитет) и / или среднего профессионального образования.

### **1.3. Формы освоения программы: очная с применением дистанционных технологий.**

### **1.4. Цель и планируемые результаты обучения**

**Цель:** формирование профессиональных компетенций, необходимых для организации и самоорганизации психодиагностики и профилактики стресса и развития стрессоустойчивости.

**Задачи:**

- формирование у слушателей понимания важности управления стрессом в жизни и в современной организации;
- объяснение причин возникновения индивидуального и организационного стресса;
- рассмотрение симптомов и признаков стресса;
- формирование навыков диагностики индивидуального и организационного стресса;

- ознакомление слушателей с современными методиками борьбы со стрессом, определение их основных преимуществ и недостатков;
- ознакомление с современными методиками профилактики стресса.

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести знания, умения, необходимые для качественного изменения или формирования следующих профессиональных компетенций:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
Операционное управление персоналом	ПК-30 Владение навыками диагностики и управления стрессами в организации и умение применять их на практике	Владеет: - методами самопрофилактики и саморегуляции стресса, - методами профилактики и регуляции стресса в рабочих коллективах, - навыками саморазвития стрессоустойчивости.	Уметь: - выявлять симптомы, формы и причины возникновения стресса, - применять методы оценки стрессовых симптомов, состояний и уровня стресса, - применять основные методики преодоления индивидуального и организационного стресса у сотрудников.	Знать: - различные симптомы и формы проявления стресса, - причины возникновения стресса, - динамику протекания стресса, - методы оценки стрессовых симптомов, состояний и уровня стресса, - основные методы профилактики и регуляции стресса.

1.5. Трудоемкость программы 36 часов.

II. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных тем	Формы промежуточной аттестации (при наличии)	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающегося		Всего (час.)
			Всего (час.)	в т. ч. практические занятия (час.)	Всего (час.)	в т. ч. консультаций при выполнении самостоятельной работы (при наличии) (час.)	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Тема 1. Стресс и его влияние на человека		4	2	2	1	6
2.	Тема 2. Симптомы проявления и динамика развития стресса		4	2	2	1	6
3.	Тема 3. Факторы, влияющие на развитие стресса		4	2	2	1	6
4.	Тема 4. Причины возникновения стрессов		4	2	2	1	6
5.	Тема 5. Подходы к управлению стрессом		4	2	2	1	6
6.	Тема 6. Методы профилактики стресса		4	2	1	1	5
7.	Итоговая аттестация (зачет)						1
<b>Всего по программе:</b>		<b>1</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование темы	Объем нагрузки	1 учебный день	2 учебный день	3 учебный день	4 учебный день	5 учебный день	6 учебный день
1	Тема 1. Стресс и его влияние на человека	6	6					
2	Тема 2. Симптомы проявления и динамика развития стресса	6		6				
3	Тема 3. Факторы, влияющие на развитие стресса	6			6			
4	Тема 4. Причины возникновения стрессов	6				6		
5	Тема 5. Подходы к управлению стрессом	6					6	
6	Тема 6. Методы профилактики стресса	5						5
7	Итоговая аттестация (зачет)	1						1

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

### **Тема 1. Стресс и его влияние на человека**

Понятие и сущность стресса. Проблема стресса в медицине, психологии, менеджменте. Физиологическая и психологическая природа стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Виды стресса и их характеристика. Конструктивный и деструктивный стрессы. Острый и хронический стрессы. Пассивный и активный стрессы. Роль стресса в жизни человека. Роль стресса для организма. Роль стресса в детском возрасте. Понятие стрессора. Понятие стрессоустойчивости. Роль изучения стресса в менеджменте.

### **Тема 2. Симптомы проявления и динамика развития стресса**

Симптомы проявления стресса. Изменение физиологических процессов при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Эмоциональные проявления стресса.

Модель развития стресса. Динамика развития стресса по Г.Селье. Положительные и отрицательные последствия стресса для человека. Последствия острого стресса. Последствия хронического стресса для человека. Методики определения наличия стресса.

### **Тема 3. Факторы, влияющие на развитие стресса**

Врожденные особенности организма, влияющие на развитие стресса. Личностные особенности, влияющие на развитие стресса. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса. Методы диагностики стресса.

### **Тема 4. Причины возникновения стрессов**

Объективные причины возникновения психологического стресса. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Причины внутренней среды. Причины внешней среды. Понятие и сущность организационного стресса. Понятие и сущность профессионального стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.

### **Тема 5. Подходы к управлению стрессом**

Задачи управления стрессом. Современные подходы к управлению стрессом. Первая помощь при стрессе. Аутоанализ личного стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотехники. Методы саморегуляции. Средства самопомощи при стрессе. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих и коммуникативных навыков.

### **Тема 6. Методы профилактики стресса**

Современные способы профилактики стресса. Правильное питание как способ профилактики стресса. Физические упражнения в регуляции стресса. Релаксационные упражнения. Психологические методы профилактики стресса. Практические рекомендации по разрешению проблем.

### **Требования к уровню освоения содержания модуля:**

слушатель должен *знать*: теоретические основы управления стрессом: понятие и сущность стресса, физиологическую и психологическую природу стресса; причины индивидуального и организационного стресса; методические аспекты управления стрессом (диагностика, профилактика, преодоление стресса); практические вопросы применения методов диагностики и преодоления индивидуального и группового стресса.

слушатель должны *уметь*: диагностировать стресс; определять его причины; применять основные методики преодоления индивидуального и организационного стресса у сотрудников; разрабатывать программы профилактики стресса.

### **Формат проведения занятий:**

Учебные занятия проводятся в онлайн-формате на платформе Zoom.

Также предусмотрено изучение программы слушателем самостоятельно с выполнением учебных заданий. Материалы, необходимые для изучения программы, представлены в Системе дистанционного обучения Единой электронной образовательной среды ТГУ им. Г.Р.Державина (СДО moodle ТГУ им. Г.Р.Державина).

## V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме круглого стола по изученным темам.

### 5.2. Оценочные средства

Основные показатели оценки планируемых результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ПК-30 владение навыками диагностики и управления стрессами в организации и умение применять их на практике	Демонстрирует знание основ возникновения и профилактики стресса, владение навыками диагностики и управления стрессами в организации и умение применять их на практике

#### Типовые контрольные вопросы для круглого стола:

1. Понятие и роль стресса в жизни человека.
2. Виды стресса и их характеристика.
3. Симптомы стресса.
4. Динамика развития стресса.
5. Факторы, влияющие на развитие стресса.
6. Объективные причины стресса.
7. Субъективные причины стресса.
8. Современные подходы к управлению стрессом.
9. Первая помощь при остром стрессе.
10. Психологические методы профилактики стресса.

#### Шкала оценивания

Оценка	Зачтено			Не зачтено
Уровень сформированности компетенции	высокий (превосходный) уровень сформированности компетенций	повышенный (продвинутый) уровень сформированности компетенций	пороговый (базовый) уровень сформированности компетенций	компетенция не сформирована
Качество ответов на вопросы по темам дисциплины	полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части тем изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### 1. Основные источники:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Практикум стресс-менеджмент. - СПб.: Питер,

## VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2009.

2. Гринберг Дж. Управление стрессом (Comprehensive Stress Management). - СПб.: Питер, 2004.

3. Жданов О.И. Основы профессионального стресс-менеджмента - учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2006.

4. Клегг Б. Стресс-менеджмент (пер. с англ. Андреевой И.В.). - Нева, 2003.

5. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1979.

6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006.

### 2. Дополнительные источники:

7. Баранова И. Как сохранять работоспособность в условиях стресса // Генеральный директор, №5, 2009

8. Вагин И.О. Стресс-менеджмент. - (аудиокнига), 2006

9. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом: Комплексный стресс-менеджмент (пер. с англ. Гольдберга Ю.). - М.: Эксмо, 2002

10. Гинзбург М. Как быстро избавиться от стресса // Генеральный директор, №8, 2007

11. Джордж М. 7 шагов к жизни без стресса. - М.: София, 2007

12. Закаблущая Е. А. Стресс-менеджмент как часть менеджмента организации // Справочник по управлению персоналом, №2, 2009

13. Картрайт С. Купер К. Стресс на рабочем месте (Managing Workplace Stress). - Г уманитарный центр, 2004

14. Кинан К. (The Management Guide to Handling Stress) Управление стрессом: Кратко и ясно (под ред. Шульпиной Н.В.; пер. с англ. Лев А.А.). - М.: Эксмо, 2006

15. Киселева А. Управление стрессами и развитие работоспособности персонала - залог успеха деятельности организации // Управление персоналом, №6, 2009

16. Ключников С.Ю. Держи стресс в кулаке: Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. - СПб.: Питер, 2002

17. Красиков Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. - М.: Москва, 2007

18. Леонова А., Киселева А. Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом, №9, 2007

19. Льюис Д. Стресс-менеджер: Как сэкономить 10 часов в неделю и уйти от стресса (пер. с англ.). - Рефл-Бук АСТ, 2001

20. Михайлова О.Б. Стресс-менеджмент: Техники преодоления токсических эмоций// Управление персоналом, №20, 2009

21. Самоукина Н. Карьера без стресса. - СПб.: Питер, 2004

22. Сивил Дж. Стресс-менеджмент: расслабленность, равнодушие, паник.: Сможете ли вы работать в западной компании? (пер. с англ. Сударенко А.). - НИРРО, 2006

23. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. - М.: Медицинское информационное агентства, 2007

24. Чутко Л. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом. - М.: Речь, 2010

### Программное обеспечение:

Операционные системы: ОС «Альт Образование», Microsoft Windows 10, Microsoft Windows 8, Microsoft Windows XP, Microsoft Windows Server.

Прикладное и специальное ПО

LibreOffice, Microsoft Office Professional, ABBY FineReader Corporate Edition, SPSS Statistic