

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

УТВЕРЖДАЮ

и.о. ректора, доцент

Л.В. Скитская

«19» 05 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы: Психология кризисных состояний и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности

Категория слушателей: государственные служащие и работники органов государственной власти, лица, замещающие государственные должности, педагогические и социальные работники, работники Прокуратуры ПМР.

Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Общая трудоемкость: 72 академических час.

г. Тирасполь, 2026 г.

Декан ФГУиСГН _____ Т.Д. Залевская

ДПОП ПК рассмотрена на заседании УМК ФГУиСГН
«30» апреля 2026 г. Протокол № 8

Председатель _____ И.М. Медведева

ДПОП ПК одобрена на заседании УС ФГУиСГН
«30» апреля 2026 г. Протокол № 8

Председатель _____ Т.Д. Залевская

ДПОП ПК принята на заседании УМС ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»
«15» 05 2026 г. Протокол № 9

Председатель _____ О.В. Еремеева

ДПОП ПК утверждена решением УС ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»
«15» 05 2026 г. Протокол № 9

Председатель _____ Л.В. Скитская

ДПОП ПК введена в действие Приказом ректора ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»
«29» 05 2026 г. № 199-2/10

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы совершенствование профессиональных компетенций, необходимых слушателям как способности и готовность продуктивно решать профессиональные задачи на основе знания и опыта в сфере психологии кризисных состояний, а также сохранения, улучшения стрессоустойчивости, психического и физического здоровья.

1.2. Совершенствуемые и/или получаемые новые компетенции

№ п/п	Код компетенций	компетенция
1	ПК 1	способность преодолевать кризисные состояния и реализовывать стрессоустойчивое поведение в сфере профессиональной деятельности

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации слушатель должен совершенствовать и/или получить новые профессиональные компетенции:

Профессиональные компетенции	Практический опыт	Знания	Умения
способность преодолевать кризисные состояния и реализовывать стрессоустойчивое поведение в сфере профессиональной деятельности	саморегуляции эмоциональных состояний, совершенствования стрессоустойчивости	системных теоретических и прикладных знаний о специфике и особенностях кризисных состояний, об условиях развития, совершенствования стрессоустойчивости и роли личности в преодолении дезадаптивных состояний в сфере профессиональной деятельности	совершенствовать профессионально важные качества личности, значимые для оптимизации психологических состояний в процессе выполнения профессиональной деятельности

1.4. Категория слушателей:

Уровень образования: высшее профессиональное, среднее профессиональное.

Область профессиональной деятельности:

- сфера публичного управления, в том числе деятельность государственных и муниципальных органов, а также деятельность организаций по реализации функций и полномочий государственных и муниципальных органов.
- сфера административно-управленческой и офисной деятельности.
- образование и наука, в сферах профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.
- социальное обслуживание, в сферах социального обслуживания и социального обеспечения.

- юриспруденция, в сферах разработки и реализации правовых норм, обеспечения законности и правопорядка, оказания правовой помощи физическим и юридическим лицам, правоохранительной деятельности, обороны и безопасности государства,
- иные области профессиональной деятельности, обеспечивающие деятельность органов власти и государственного управления.

1.5. Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.6. Режим занятий: занятия проводятся с применением дистанционных и электронных образовательных технологий.

1.7. Трудоемкость программы: 72 часа.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование (модулей), тем	разделов,	Всего часов	Количество аудиторных часов			Внеаудиторная самостоятельная работа	Форма контроля	Профессиональные компетенции
				всего	лекции	практические			
1	Раздел 1. Психология кризиса и кризисных состояний		12	12	6	6	-		ПК 1
1.1	Понятие кризиса, кризисной ситуации		2	2	2	-	-		ПК 1
1.2	Типологии кризиса		2	2	-	2	-		ПК 1
1.3	Структурно – функциональная модель кризиса.		2	2	2	-			
1.4	Кризис как трансформация личности		2	2	-	2	-		ПК 1
1.5	Психологические состояния в кризисных ситуациях		4	4	2	2	-		ПК 1
2.	Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов.		34	34	14	20	-		ПК 1
2.1	Стресс как биологическая и психологическая категория		4	4	2	2	-		ПК 1
2.2	Особенности проявления стресса		4	4	2	2	-		ПК 1
2.3	Объективные и субъективные причины возникновения стресса.		4	4	2	2	-		ПК 1
2.4	Методы изучения источников и уровня стресса.		4	4	2	2	-		ПК 1
2.5	Интроспекция стресса.		2	2	-	2	-		ПК 1
2.6	Особенности профессиональных стрессов.		6	6	2	4	-		ПК 1
2.7	Стресс и синдром эмоционального выгорания.		4	4	2	4	-		ПК 1
2.8	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности.		4	4	2	2	-		ПК 1

3	Раздел 3. Методы оптимизации уровня стресса и формирования стрессоустойчивости	26	26	6	20	-		ПК 1
3.1	Методы оптимизации уровня стресса.	6	6	2	4	-		ПК 1
3.2	Общие подходы к нейтрализации стресса.	6	6	2	4	-		ПК 1
3.3	Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	4	4	-	4	-		ПК 1
3.4	Развитие стрессоустойчивости личности	6	6	2	4	-		ПК 1
3.5	Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов.	4	4	-	4			
	Итоговая аттестация					-	зачет	ПК 1
	Итого:	72	72	26	46	-		

2.2 Учебная программа повышения квалификации

Раздел 1. Психология кризиса и кризисных ситуаций (6 часов)

Тема 1.1. Понятие кризиса, кризисной ситуации (2 часа)

Общие понятия о кризисе и кризисной ситуации. Признаки кризиса и кризисной ситуации. Основные направления изучения кризиса в психологии. Характер кризисной ситуации. Кризисное состояние, его специфика.

Классификация индивидуальных жизненных кризисов. Жизненный и случайный кризис; кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности. Кризис утраты, травматические кризисы. Профессиональные кризисы. Нормативные кризисы. Кризисы профессионального становления. Ненормативные профессиональные кризисы.

Тема 1.3. Структурно – функциональная модель кризиса (2 часа)

Специфика структурно – функциональной модели кризиса. Структура личности в стабильный и кризисный период. Кризис как наиболее сложный период социализации.

Основные фазы кризиса, возможность прекращения кризиса. Трансформация как основной вариант разрешения кризиса. Виды личностной трансформации. Кризис как механизм адаптации. Кризис как трансформация личности.

Тема 1.5. Психологические состояния в кризисных ситуациях (2 часа)

Основные группы психических функциональных состояний человека. Кризисные состояния и реакции. Первичный стресс. Фрустрация базисных потребностей личности. Фрустрационная регрессия. Нормативный и патологический сценарии прохождения кризиса.

Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов (14 часов)

Тема 2.1. Стресс как биологическая и психологическая категория (2 часа)

Научные подходы к проблеме стресса. Дифференцировка стресса и других состояний. Виды стресса. Классическая динамика развития стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Особенности проявления стресса. Последствия стресса.

Тема 2.2. Особенности проявления стресса (2 часа)

Основные поведенческие реакции при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменения физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса.

Тема 2.3. Объективные и субъективные причины возникновения стресса (2 часа)

Стресс, вызванный неблагоприятными условиями жизни и работы. Межличностные взаимоотношения как источники стрессов. Социальные факторы среды как источники стрессов. Чрезвычайные обстоятельства как причина стрессов.

Основные субъективные причины, вызывающие психологический стресс. Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Оптимизм и пессимизм. Установки и стресс. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неэффективного использования времени. Каузальная классификация стрессоров.

Тема 2.4. Методы изучения источников и уровня стресса (2 часа)

Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Критерии оценки уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты, проективные методики. Интроспекция стресса. Прогноз уровня стресса.

Тема 2.6. Особенности профессиональных стрессов (2 часа)

Виды профессиональных стрессов. Общие закономерности профессиональных стрессов. Причины возникновения профессиональных стрессов.

Тема 2.7. Стресс и синдром эмоционального выгорания (2 часа)

Понятие и сущность синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание рассматривается как трехмерная конструкция, включающая в себя: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Тема 2.8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности (2 часа)

Форма поведения в стрессовом состоянии. Тип А поведения. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий. Индивидуальный сценарий стрессового поведения.

Раздел 3. Методы оптимизации уровня стресса и формирования стрессоустойчивости (6 часов)

Тема 3.1. Методы оптимизации уровня стресса (2 часа)

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Физические упражнения. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). решений.

Тема 3.2. Общие подходы к нейтрализации стресса (2 часа)

Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Коммуникативные навыки. Уверенное поведение.

Тема 3.4. Развитие стрессоустойчивости личности (2 часа)

Понятие о стрессоустойчивости личности. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество профессионала. Уровни стрессоустойчивого поведения. Типы стрессоустойчивости человека. Стрессоустойчивость и саморегуляция личности.

Анализ методов повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.

Перечень практических занятий

№ п/п	наименование тем практического занятия
1.2	Типологии кризиса
1.4	Кризис как трансформация личности

1.5	Психологические состояния в кризисных ситуациях
2.1	Стресс как биологическая и психологическая категория
2.2	Особенности проявления стресса
2.3	Объективные и субъективные причины возникновения стресса.
2.4	Методы изучения источников и уровня стресса.
2.5	Интроспекция стресса.
2.6	Особенности профессиональных стрессов.
2.7	Стресс и синдром эмоционального выгорания.
2.8	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности.
3.1	Методы оптимизации уровня стресса.
3.2	Общие подходы к нейтрализации стресса.
3.3	Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
3.4	Развитие стрессоустойчивости личности
3.5	Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов.

Самостоятельная работа - не предусмотрена учебным планом.

3. Материально-технические условия реализации программы

3.1. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Реализация дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации осуществляется с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий:

- возможностей электронной почты, социальных сетей, Образовательного портала "Электронный университет ПГУ им. Т.Г. Шевченко" и др.;
- видеоконференции Zoom, Google Meet и др.;
- программных средств обеспечения курса.

Преподавателю и слушателям обеспечен доступ к информационным справочным и поисковым системам в компьютерных классах ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко».

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются мультимедийные средства; наборы слайдов, видео материалы и др. Доступны ресурсы электронной библиотеки, кейс с материалом по теме в электронном виде, учебная литература.

3.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации профессорско-преподавательского состава: высшее профессиональное образование и опыт практической и/или научно-педагогической работы по профилю программы повышения квалификации.

Требования к квалификации специалистов, сопровождающих программу: высшее или неполное высшее профессиональное образование.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

1. Куваева, И. О. Психология стресса: учебное пособие / И.О. Куваева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2024. — 106 с. : ил. — Библиогр.: с. 63–64. — 30 экз. — ISBN 978-5-7996-3918-1. — Текст : непосредственный.
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590514>

3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 748 с. ISBN 978-5-288-05830-1

Дополнительная литература:

1. Баранов, С. Профессия и стресс. / С. Баранов. // Врач. 2014. - ХУ4. - С. 15 - 20.

2. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002.

3. Санникова Т. Д. Стресс-менеджмент: Методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе [Электронный ресурс] / Т.Д. Санникова. — Томск: ТУСУР, 2019. — 20 с. — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9023>

4. Русаев Э.С. Психология человека в чрезвычайных ситуациях учебное пособие. - Уфа, Главное управление МЧС РОССИИ по Республике Башкортостан Управление по чрезвычайным ситуациям при Правительстве Республики Башкортостан, 2003. - 181 с.

5. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

<https://vspmr.org/> - официальный сайт Верховного Совета ПМР

<https://spsu.ru/> - официальный сайт ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»

<https://minpros.gospmr.org/> - официальный сайт Министерства просвещения ПМР

<https://e.lanbook.com/> - электронная библиотечная система «Лань»

<https://urait.ru/bcode/582864> - образовательная платформа Юрайт.

4. Требования к результатам обучения:

Итоговая аттестация по освоению дополнительной профессиональной образовательной программы проводится в форме зачета.

Требования к итоговой аттестации.

Вопросы к итоговой аттестации (зачету):

1. Понятие кризиса, кризисной ситуации.
2. Типологии кризиса.
3. Структурно – функциональная модель кризиса.
4. Кризис как трансформация личности.
5. Психологические состояния в кризисных ситуациях.
6. Основные понятия о стрессе.
7. Виды стресса и их особенности.
8. Последствия стресса.
9. Поведенческие формы проявления стресса.
10. Интеллектуальные формы проявления стресса.
11. Физиологические формы проявления стресса.
12. Эмоциональные формы проявления стресса.
13. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
14. Прогноз уровня стресса.
15. Классическая динамика развития стресса
16. Факторы, влияющие на развитие стресса.
17. Субъективные причины возникновения психологического стресса
18. Объективные причины возникновения психологического стресса
19. Каузальная классификация стрессоров
20. Понятие о профессиональных стрессах и причины их возникновения.
21. Виды профессиональных стрессов.
22. Характеристика основных видов профессиональных стрессов.
23. Общие закономерности профессиональных стрессов.
24. Стресс в педагогической деятельности.
25. Экзаменационный стресс.
26. Феномен профессионального выгорания: особенности, диагностика и профилактика.
27. Общие подходы к нейтрализации стресса.

28. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка в нейтрализации стресса.
29. Метод биологической обратной связи в нейтрализации стресса.
30. Дыхательные техники в нейтрализации стресса.
31. Мышечная релаксация в нейтрализации стресса.
32. Рациональная психотерапия в нейтрализации стресса.
33. Использование визуализации в нейтрализации стресса.
34. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
35. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
36. Саморегуляция и стрессоустойчивость личности.
37. Понятия о стрессоустойчивости личности.
38. Саморегуляция как основа самосовершенствования за счет самопознания и самоуправления.
39. Психологические условия развития стрессоустойчивости личности.
40. Особенности профилактики стрессогенных ситуаций в профессиональной деятельности

Зачет по результатам освоения дополнительной профессиональной образовательной программе повышения квалификации также может быть проставлен слушателю по итогам выполнения более 80% практических занятий.

Критерии оценки знаний слушателей на зачете:

- отметка «зачтено» ставится слушателю, который демонстрирует системные знания, дает четкие определения понятий, последовательно и корректно излагает материал, делает выводы и обобщения; демонстрирует умение применять знания для решения профессиональных задач, готовность применять полученные знания и умения в практике профессиональной деятельности, своевременно выполнил не менее 80% практических занятий;

— отметка «не зачтено» ставится слушателю, который продемонстрировал разрозненные, бессистемные знания, допускает неточности в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может аргументировать научные положения; не формулирует выводы и обобщения, не демонстрирует готовность применять полученные знания и умения в практике профессиональной деятельности, или выполнил менее 80% практических занятий.

6. Составитель программы:

ФИО преподавателя	квалификация категория ученая степень ученое звание	номер разработанного раздела дисциплины (модуля), темы по учебно- тематическому плану	подпись
Кучеряну Стела Георгиевна	Канд. психол. наук, доцент	1, 2, 3	