

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_  
(подпись) Шматко А.Д.  
ФИО  
« 01 » 06 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Направление/специальность подготовки	38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация/профиль/программа подготовки	Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
Уровень высшего образования	Специалитет
Форма обучения	Очная
Факультет	Р Международного промышленного менеджмента и коммуникации
Выпускающая кафедра	Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
Кафедра-разработчик рабочей программы	Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
5	10	4	144	39	13	0	26	105	0	0	105	ЭКЗ.

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)**

**38.05.01 Экономическая безопасность**

год набора группы: 2022

Программу составил:

Кафедра Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ  
Болотова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент, доцент

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф.

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф.

\_\_\_\_\_

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-1 — способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

**УК-1**

*знания:*

знать основы управления безопасностью систем;

*умения:*

уметь анализировать проблемные ситуации;

*навыки:*

вырабатывать стратегию действий в проблемных и угрожающих ситуациях.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *38.05.01 Экономическая безопасность*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ДЕЛОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ПК-91 — Способен к коммуникации и кооперации в цифровой среде, использованию различных цифровых средств, позволяющих во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей
- УК-4 — Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		УК-1
5	10	<b>Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.</b> 1.1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса. 1.2. Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. 1.3. Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации 1.4. Физиологические последствия стресса и болезни адаптации 1.5. Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности 1.6. Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности 1.7. Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным стрессом.	71	19	6	13	52	50
5	10	<b>Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.</b> 2.1. Проблема устойчивости к стрессу 2.2 Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний 2.3 Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека 2.4 Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников.	73	20	7	13	53	50
<b>Всего за 10 семестр</b>			144	39	13	26	105	100
<b>Всего по дисциплине</b>			144	39	13	26	105	100

#### 3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.	Классификация жизненных стрессов	1
2		Этапы развития профессионального стресса у сотрудников и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.	2
3		Основные варианты развития профессионального стресса, ПТСР и других нервно-психических расстройств у сотрудников	2
4		Стадийность нарастания процесса психической дезадаптации	2
5		Оценка стрессовой ситуации как фактор влияния на переживание стресса	2
6		Задачи, направления, подходы и методы исследования психологии стресса.	2
7		Стадии развития стресса	2
8	Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.	Концепции совладания со стрессом	2
9		Классификация направлений и методов сознательной регуляции стресса.	4
10		Методы супервизии и их функции	2
11		Особенности оказание помощи сотрудникам с проявлениями профессионального стресса	2
12		Методы супервизии в работе с сотрудниками.	3
Всего за 10 семестр			26

#### 3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Сущность и	1)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.1- Предмет, задачи и история развития психологии	52

	содержание понятия стресс.	стресса. Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 2)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.2 -Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. Обработка и анализ данных по теме реферата. 3)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.3- Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.4-.Физиологические последствия стресса и болезни адаптации сбор информации по теме реферата 5)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.5- Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности Обработка и анализ данных по теме реферата. 6) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.6 - Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности сбор информации по теме реферата 7)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.7- Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным.Обработка и анализ данных по теме реферата.	
2	Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.	1) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.1 - Проблема устойчивости к стрессу Обработка и анализ данных по теме реферата. 2) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.2 - Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний Обработка и анализ данных по теме реферата. 3) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.3 - Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека Обработка и анализ данных по теме реферата. 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.4 - Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников Защита реферата.	53
<b>Всего за 10 семестр</b>			<b>105</b>

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>10</b>				ВиЗ		ДР		ВиЗ		ДР			

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- ВиЗ – вопросы и задания.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- вопросы и задания.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- экзамен.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
2. М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

### 5.3. Периодические издания:

1. Кадровое дело;
2. Социальные и гуманитарные знания.

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <https://urait.ru/bcode/472257> — Стресс-менеджмент — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
2. <https://urait.ru/bcode/469938> — Психология экстремальных ситуаций — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов..

### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;  
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

### 5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

### 5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.



## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Лекционные занятия:**

1. Интерактивная доска;
2. Проектор.

### **6.2. Практические занятия:**

1. Проектор;
2. Интерактивная доска.

### **6.3. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению **38.05.01 Экономическая безопасность**. Дисциплина реализуется на факультете **Р** Международного промышленного менеджмента и коммуникации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

УК-1 способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением предмета, задач и истории развития психологии стресса, классической теории Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе, теорий и моделей стресса в современной науке, подходов к его систематизации; изучаются физиологические последствия стресса и болезни адаптации, синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональной деятельностью; рассматриваются ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний, комплексный психологический подход к управлению стрессом как направлению повышения стрессоустойчивости сотрудников с целью профилактики и терапии деструктивных последствий профессионального стресса.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- вопросы и задания.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **4 з.е., 144 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**13 ч.**), практические занятия (**26 ч.**), самостоятельная работа студента (**105 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 144 ч., из них 39 ч. аудиторных занятий, и 105 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
<b>Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.</b>		
1)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.1- Предмет, задачи и история развития психологии стресса. Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 2)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.2 -Классическая теория Ганса Селье об общем адаптационном синдроме и современные представления о стрессе. Обработка и анализ данных по теме реферата. 3)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.3- Теории и модели стресса в современной науке, подходы к его систематизации. Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.4-.Физиологические последствия стресса и болезни адаптации сбор информации по теме реферата 5)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.5- Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности Обработка и анализ данных по теме реферата. 6) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.6 - Проблема стресса, адаптации и дезадаптации в профессиональной деятельности сбор информации по теме реферата 7)Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1.7- Синдром выгорания, ПТСР и другие нервно-психические расстройства, связанные с профессиональным.Обработка и анализ данных по теме реферата.	Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении: Москва: Юрайт, 2021 (1) М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (1-4)	52
Итого по разделу 1		52
<b>Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.</b>		
1) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.1 - Проблема устойчивости к стрессу Обработка и анализ данных по теме реферата. 2) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.2 - Ресурсы и психологические средства регуляции стрессовых состояний Обработка и анализ данных по теме реферата. 3) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.3 - Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека Обработка и анализ данных по теме реферата. 4) Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2.4 - Повышение стрессоустойчивости, превенция и терапия дистресса у сотрудников Защита реферата.	Л. В. Соколова. . Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении: Москва: Юрайт, 2021 (4) М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (4)	53
Итого по разделу 2		53

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- вопросы и задания;
- экзамен.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Вопросы и задания

Перечень вопросов и заданий приведён в Приложении 4 к рабочей программе дисциплины.

#### Экзамен

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в целях определения уровня сформированности компетенций в соответствии с индикаторами их достижения. Контрольные задания для промежуточной аттестации формируются из утвержденного перечня оценочных материалов. Вариант контрольного задания содержит не менее 5 теоретических и (или) практических вопросов на каждую компетенцию, формирование которой обеспечивается в рамках дисциплины, не менее 50% заданий в варианте являются заданиями открытого типа, требующих развернутого письменного или устного ответа.

Критерии оценивания:

«неудовлетворительно»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции

«удовлетворительно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень достижения обучающимся запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), но при этом позволяет сделать вывод о способности обучающегося решать типовые профессиональные задачи

«хорошо»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 80%, результаты выполнения задания содержат несколько незначительных ошибок и технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (знаний, умений и навыков) и позволяет сделать вывод о способности обучающегося решать типовые и ситуативные профессиональные задачи

«отлично»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания содержат не более двух незначительных ошибок, несколько технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень достижения обучающимся запланированных результатов обучения по дисциплине (знаниями, умениями и навыками) и позволяет сделать вывод о способности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		УК-1	
5	10	Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.	71	19	6	13	52	50	Вопросы и задания
5	10	Раздел 2. Преодоление стресса и стрессоустойчивое поведение.	73	20	7	13	53	50	Вопросы и задания
Всего за 10 семестр			144	39	13	26	105	100	
Всего по дисциплине			144	39	13	26	105	100	