



**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Ученого совета

ОУП ВО «АТиСО»

16 декабря 2025 г., протокол № 17

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**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**

**Москва  
2025**

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих универсальных компетенций и индикаторы их достижения

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<p>УК – 1.1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи, находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК – 1.2 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК – 1.3 Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов.</p> <p>УК – 1.4 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения.</p> <p>УК – 1.5 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> <p>УК-1.6 Владеет навыками научного мышления, использования приемов логического построения рассуждений, распознавания логических ошибок; методов логического анализа, навыками применения системного подхода к решению поставленных задач.</p>

**Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования**

**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** относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана, программы подготовки по направлению *38.05.01 Экономическая безопасность*.

## 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		Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Лекции	

								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 8 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 оказания помощи сотрудникам с проявлениями профессионального стресса	2
12		Методы супервизии в работе с сотрудниками.	3
<b>Всего за 8 семестр</b>			26

### 3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов

1	Раздел 1. Сущность и содержание понятия стресс.	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	52
		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 8 семестр</b>			<b>105</b>

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация проводится в формах: экзамен.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Основная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС*
1.	Т. И. Кучина	Психология и технологии дизайн-мышления: учебное пособие	Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва: Прометей	2023	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=721401">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=721401</a>
2.	М. А. Одинцова	Многоликость «Жертвы» или Немного о Великой Манипуляции	Москва : ФЛИНТА	2021	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=58">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=58</a>

		(система работы, диагностика, тренинги): учебное пособие			<u>039</u>
--	--	--	--	--	------------

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

### Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	отв. ред. А. Н. Занковский А. Л. Журавлев	Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии: сборник научных трудов	Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН	2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=695649">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=695649</a>
2.	отв. ред. И. А. Ершова	Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии : Уральский форум психологов государственных структур и силовых ведомств. 4–5 апреля	Екатеринбург: Издательство Уральского университета	2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=695674">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=695674</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

**Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:**

- ноутбук Lenovo B50 (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор EPSON EB-W22 (проектор SANYO PROxtrax);
- акустическая система Microlab;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

## 7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

### 7.1 Типовые вопросы для подготовки к экзамену при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире.
2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии.
3. История развития взглядов на стресс.
4. Стресс как психологическая, медицинская, физиологическая, социологическая проблема.
5. Объект и предмет психологии стресса.
6. Задачи и исследовательские методы психологии стресса.
7. Проблема преодоления и управления стрессом
8. Роль Г. Селье как пионера в становлении и развитии исследований стресса как научного направления.
9. Исследования Г. Селье в области психофизиологии стресса.
10. Учение об общем адаптационном синдроме. Понятие стресса и дистресса.
11. Оптимальный уровень стресса.
12. Стадии развития стресса, особенности функционирования организма на каждой из них. Значения исследований Г. Селье для современной психологии стресса.
13. Исследование психофизиологии стресса после Г.Селье.
14. Роль симпатической и парасимпатической системы в формировании общего адаптационного синдрома.
15. Исследования особенностей адаптационного синдрома при различных видах стресса.
16. Генетически-конституциональная теория стресса.
17. Модель предрасположенности к стрессу.
18. Психодинамическая модель стресса.
19. Междисциплинарные, системные и интегративные модели стресса.
20. Теории конфликтов и их взаимосвязи со стрессом.
20. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
22. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу.
21. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.
22. Схема развития стресс-реакции по Г.Н. Кассилю.
23. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека.
24. Стрессовые ситуации в процессе служебной деятельности.
25. Модель профессионального стресса. Цикл развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса.
26. Понятие о профессиональных стрессорах. Классификация профессиональных стрессфакторов.
27. Последствия стресса в служебной деятельности. Профессиональный стресс и болезни.
28. Длительность воздействия стрессора, как основной фактор, обуславливающий негативные последствия стресса для личности.

29. Понятия хронического стресса и профессионального «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен эмоционального выгорания в некоторых профессиях правоохранительных органов.
30. Понятие стрессовой реактивности.
31. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, проявления роль наследственности и воспитательной среды в формировании определённого типа.
32. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и личность.
33. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека. 36. Актуализированные проявления стресса и его последствия.
34. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности. 38. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии.
35. Тревога и тревожность, ее психологические проявления в познавательной, эмоциональной и волевой сферах.
36. Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Стресс и биохимические изменения крови и гормонального фона.
37. Посттравматическое стрессовое расстройство.
38. Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии.
39. Труды А.В. Алексеева, В.А. Бодрова, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, Л.А. Китаева–Смыка, посвященные исследованию стресса и стресс преодолеляющего поведения военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.
40. Исследования Г.С. Човдыровой в области физиологии и психологии профессионального стресса сотрудников силовых структур.
41. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников.
42. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы возникновения стресса.
43. Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений.
44. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект.
45. Психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса.
46. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости.
47. Составляющие психологического сопровождения профессиональной подготовки направленные на формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников.

48. Понятие стресс преодолевающего поведения. Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс преодолевающего поведения.

49. Содержание и формы стресс преодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач.

50. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии.

## **7.2 Критерии оценки**

**Оценка устного (письменного) ответа студента на экзамене, зачете; зачете с оценкой:**

- оценка «отлично», «зачтено» выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;

- оценка «хорошо», «зачтено» выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;

- оценка «удовлетворительно», «зачтено» выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

- оценка «неудовлетворительно», «не зачтено» выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Владелец: **Образовательное учреждение профсоюзов  
высшего образования «Академия труда и социальных  
отношений» <rector@atiso.ru>**  
Сертификат: ced6d31cf7f8ff8b33158f88a623ef6f645eee53  
Действителен с 19.05.2024 по 31.12.2099