



Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Санкт-Петербургская современная академия»

198217, Санкт-Петербург, ул. Танкиста Хрустицкого, д. 94  
Тел. +7(812)676-77-08 Сот. +7(911)926-18-88 Email. [sov.a-info@yandex.ru](mailto:sov.a-info@yandex.ru)  
[www.spbsacad.ru](http://www.spbsacad.ru)

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации:**

**«АДАПТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИЙ НАПРАВЛЯЕМЫХ  
НА РАБОТУ В АРКТИКУ И РАЙОНЫ КРАЙНЕГО СЕВЕРА»**

(72 академических часа)

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, с применением дистанционных технологий

Возможно проведение мероприятия в корпоративном, индивидуальном формате, в форме вебинара.

**Стоимость обучения: 20 000 р.**

**Для кого предназначена данная программа:**

- Руководители.
- Специалисты.
- Работники, направленные на работу в Арктику и районы крайнего севера.

**Требования к образованию:**

Среднее профессиональное или высшее.

**Документ, выдаваемый по окончании обучения:**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## **Цель программы:**

Получение новых компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности в Арктической зоне Российской Федерации, направленных на психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности, повышение качества жизни и защищённости персонала в регионе. Актуальность обучения по программе обусловлена — экстремальностью климатогеографических условий, в которых приходится жить и работать специалистам. Специфика этих условий, а также государственная важность решаемых в Арктике профессиональных задач требуют целенаправленного формирования психологической системы, направленной на поддержание необходимого уровня работоспособности и функционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей в различных условиях с сохранением физического и психического здоровья работников. Указанная психологическая система может быть создана путем специально организованного обучения с использованием современных педагогических и психокоррекционных технологий.

## **Результаты обучения (компетенции):**

- Понимание факторов успеха и стресса жизнедеятельности в Арктическом регионе.
- Знание рисков деструктивных изменений личности и деятельности, работающих в Арктике и готовность управлять рисками через сознательное формирование адаптивных стратегий.
- Владение методиками самооценки личностных ресурсов выполнять профессиональную деятельность в арктических условиях.
- Освоение технологий саморегуляции физического и психического состояний.
- Создание оптимальной для конкретных условий жизнедеятельности в Арктике.

Программа повышения квалификации и требования к результатам освоения программы разработаны с учетом государственной программы Российской Федерации «Социально-экономическое развитие Арктической зоны Российской Федерации», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 30 марта 2021г. № 484, а также рекомендаций Санкт-Петербургского Арктического конгресса (2019, 2020 гг.).

## **Тема 1. Факторы успеха и стресса профессиональной деятельности в Арктической зоне России**

- Государственная стратегия развития Арктической зоны РФ до 2035 года. Программа Российской Федерации «Социально-экономическое развитие Арктической зоны Российской Федерации», утвержденная Постановлением Правительства РФ от 30 марта 2021г. №484.
- Территория Арктической зоны, региональная характеристика, геополитика, социально-экономическое развитие, экология, демография Арктики.
- Арктический регион как площадка для самореализации человека. Психологические факторы успеха профессиональной деятельности: мотивация и направленность личности, способности, знания и умения, опыт (компетенции), функциональные состояния.
- Особые условия жизнедеятельности в Арктике как факторы, снижающие успешность и повышающие стресс человека.
- Комплекс климато-геофизических, экологических, производственных (специфика организации труда) и социально-бытовых факторов Арктической зоны, создающих определённый и существенный риск для возникновения нарушений здоровья лиц, подвергающихся их воздействию.
- Природные и антропогенные факторы и их влияние на функциональные системы организма человека. факторы риска нарушений здоровья.
- Физиологические проявления стресса. Физиологические реакции на стресс человека. Деструктивное поведение. Патологическая метеочувствительность.
- Негативная динамика функционального состояния работающих в Арктике. Профессиональные риски в контексте медицинских проблем.
- Психологический и экзистенциальный стресс при работе в Арктике и его симптомы. Психологические причины стресса, характер воздействия, симптомы.
- Результаты исследований персонала в Арктической зоне: психическое выгорание, психоэмоциональное напряжение, конфликтность и агрессивность, чувство социальной изоляции, социальный дисинхроз.
- Актуальность психологического обеспечения профессиональной деятельности и жизни в Арктической зоне.

## **Тема 2. Мониторинг рисков для человека и профессиональной деятельности в Арктической зоне Российской Федерации**

- Риски деструктивных изменений личности и деятельности работающих в Арктике: медицинский и психологический аспекты.

- Понятие ресурсов как системы возможностей личности преодолевать сложные стрессогенные профессиональные ситуации.
- Ведущая роль человека-личности, субъекта деятельности, системы его отношений в динамике профессиональных рисков.
- Личностные ресурсы преодоления неблагоприятных условий как внутренние средства, которыми обладает и которые использует человек для обеспечения эффективной деятельности, преодоления стресса и поддержания оптимального функционального состояния (телесные, душевные и духовные).
- Средовые ресурсы как совокупность внешних средств, которыми обладает и которые использует субъект в процессе адаптации (характеристики профессиональной деятельности, средства, условия, организация труда).
- Система управления рисками: мониторинг, оценка, контроль.
- Оценка риска: определение и сопоставление негативных факторов среды, личностных и средовых ресурсов.
- Управление профессиональными рисками через формирование эффективных адаптационных стратегий.
- Адаптационные стратегии как способность работника к управлению своей эргатической системой, с целью поддержания работоспособности и функционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей в различных условиях с сохранением физического и психического здоровья.
- Система поведенческих реакций и процессов саморегуляции, способствующих изолированию, контролю и снижению психологических рисков.
- Характеристики средовых ресурсов. Целенаправленный подбор средовых ресурсов, средовые комплексы, Функциональность средовых комплексов.
- Специализация и разделение труда; централизация управления; соотношение структуры и Функций организации; формализация задания; участие в управлении (принятии решений); кадровая политика, продвижение по службе.
- Цели деятельности руководителей, специалистов, работников направленных на работу в Арктику и районы крайнего севера (реальность, ясность, противоречивость и т. д.).
- Политика найма; оценка деятельности; режим работы, сдвиги рабочих смен; охрана труда и техника безопасности; организация рабочего места.

- Характеристика личностных ресурсов: телесные, душевные и духовные. Здоровье, отношение к нему как ценности. Оптимизация жизнедеятельности.
- Включенность в коллектив; позитивное общение; душевная близость; удовлетворенность взаимоотношениями; активная мотивация преодоления; отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста.
- Модель поведения, ожидаемого от сотрудников с учетом требований работы в регионах Арктики. Типологические особенности личности, значимые для динамики групповых отношений.

### **Тема 3. Диагностика личностных ресурсов для работы в Арктической зоне.**

- Психологическое тестирование индивидуальное и коллектива.
- Самооценка и самоанализ источников профессионального стресса по различным параметрам. Рабочие и индивидуальные характеристики.
- Дневник самонаблюдения.
- Инвентаризация симптомов стресса. Шкала организационного стресса Маклина.
- Диагностика типов реагирования на стресс.
- Опросник профессионального выгорания. Поведение типа А. Смыслоразностные ориентации (Д.А. Леонтьев).
- Методика оценки качества жизни Р. С. Элиота.
- Определение жизнестойкости.
- Построение целостной характеристики личности по данным самонаблюдения и измерения.

### **Тема 4. Технологии саморегуляции (преодоления стресса)**

- Основные положения теории стресса Г. Селье.
- Отечественная наука о стрессе (Ф. Зеер, В. Бойко, Н. Водопьянова). «Синдром полярного напряжения» (В.П. Казначеев).
- Неизбежность и специфичность стресса для человека в Арктике, задача по его контролю, снижению и преодолению.

- Общие рецепты преодоления и профилактики стрессов (Б. Швальбе и Х. Швальбе, Г. Селье, Д. Карнеги и др.).
- Фундаментальный навык эмоционально-ориентированного преодоления стресса: упражнения с глубоким дыханием.
- Фундаментальный проблемно-ориентированный навык: самооценка.
- Основные навыки, позволяющие изменить чувства, мысли и поступки. Снижение возбуждения и изменение негативных эмоций. Контроль над гневом и выработка устойчивости к фрустрации. Подавление нежелательных мыслей.
- Тренинг инокуляции стресса.
- Тренинг уверенности в себе.
- Тренинг социальных навыков.
- Изменение мыслей и убеждений. Прямые действия, направленные на изменение стрессовой ситуации.
- Специальные вмешательства, ориентированные на чувства, мысли и действия: временной контроль; визуализация и воображение.
- Определение индивидуальных предпочтений в технологиях саморегуляции.

*Итоговая аттестация – экзамен в форме итогового тестирования.*