

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 08.07.2026 13:11:16
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«19» мая 2026 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

очно-заочная форма

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК-1 «Способен организовывать, проводить мероприятия по оптимизации психологического климата и формированию организационной культуры» **сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 Психолог-консультант.**

Обобщенная трудовая функция А. Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам.

Трудовая функция А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-1.СМвПД Способен диагностировать и анализировать стрессогенные факторы в профессиональной деятельности, разрабатывать и реализовывать мероприятия по снижению их негативного воздействия на психологический климат и организационную культуру	Осуществлять комплексное психолого-управленческое сопровождение организационного развития, включая диагностику и оптимизацию социально-психологического климата и проектирование организационной культуры.	Знает теоретические основы диагностики организационных и индивидуальных стрессогенных факторов, методы их анализа и классификации в профессиональной деятельности. Умеет проводить комплексную диагностику стрессовых факторов в организации, анализировать их влияние на психологический климат и разрабатывать адресные мероприятия по их коррекции. Имеет опыт применения методов стресс-диагностики, разработки и реализации программ по оптимизации организационной культуры и психологического климата в профессиональных коллективах.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

Входные требования к дисциплине «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» – владение компетенциями в области психологии, физиологии, нейрофизиологии.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности»:

- знания в области биологии, физиологии, психологии;
- умения использовать знания в практической деятельности;
- компетенции: общекультурные (представления о научной картине мира), учебно-практические (работа в команде и индивидуально для решения учебных задач), коммуникативные.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
3	6	3	144	32	-	32	80	ЗаО

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Стресс как биологическая психологическая категория	10	-	10	25	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 1
					Тест по модулю 1
2. Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса	10	-	10	25	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 2
					Тест по модулю 2
3. Основные подходы к управлению стрессом	12	-	12	30	Опрос
					Доклад (презентация)
					Контрольная работа № 2
					Тест по модулю 2

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Стресс как биологическая и психологическая категория.
	2	2	Первоначальное понятие о стрессе.
	3	2	История изучения стресса.
	4	2	Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
	5	2	Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
2	6	2	Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса.
	7	2	Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима.
	8	2	Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: профессиональные нарушения.
	9	2	Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения социально-ролевых функций.
	10	2	Нарушения когнитивных процессов при стрессе.
3	11	2	Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
	12	2	Специфика эмоционального выгорания в профессиональной среде.
	13	2	Эмоциональное выгорания как личностная деструкция.
	14	2	Проблема диагностики эмоционального выгорания.
	15	2	Индивидуальная профилактическая работа.
	16	2	Программа профессионального самосохранения.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Стресс как процесс адаптации к окружающей среде. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
	2	2	Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса.
	3	2	Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.
	4	2	Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса.
	5	2	Стресс как биологическая категория. Стресс как психологическая категория. Механизмы профилактики стресса.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
2	6	2	Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе. Формы проявления стресса: интеллектуальные процессы при стрессе. Формы проявления стресса: физиологические процессы. Формы проявления стресса: эмоциональные проявления стресса.
	7	2	Диагностика изменений поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима. Диагностика изменений поведенческих реакций при стрессе: профессиональные нарушения.
	8	2	Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения социально-ролевых функций. Диагностика фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
	9	2	Общие закономерности проявления профессиональных стрессов. Виды коррекции профессиональных стрессов.
	10	2	Коррекция последствий длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.
3	11	2	Эмоционально-волевая регуляция профессиональной деятельности. Профессионально-важные качества личности, способствующие профилактике стресса.
	12	2	Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.
	13	2	Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс.
	14	2	Стресс и стрессовые ситуации. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации.
	15	2	Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами.
	16	2	Ресурсы стрессоустойчивости.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	6	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	6	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
	7	Подготовка к контрольной работе №1: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	6	Подготовка к тестированию по модулю 1.
2	6	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	6	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	7	Подготовка к контрольной работе №2: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	6	Подготовка к тестированию по модулю 2.
3	7	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	7	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	8	Подготовка к контрольной работе №3: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	8	Подготовка к тестированию по модулю 3.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

- Сценарий по изучению дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности».
- Типовые вопросы и задания к зачету.
- Рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Стресс как биологическая психологическая категория»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №1.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.
- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 1.

Модуль 2 «Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №2.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.

- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 2.

Модуль 3 «Основные подходы к управлению стрессом»

- ✓ Теоретический материал к лекциям.
- ✓ Материалы по подготовке к контрольной работе №3.
- ✓ Материалы по подготовке к опросу на практических (семинарских) занятиях.
- ✓ Материалы по подготовке доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
- ✓ Материалы по подготовке к тестированию по модулю 3.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 28.03.2026).
2. Водопьянова Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 299 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07711-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514352> (дата обращения: 28.03.2026).

Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013. – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Вопросы образования: научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2004. – URL: <https://vo.hse.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
3. Национальный психологический журнал / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006. – URL: <https://npsyj.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
4. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
5. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znaniy.com/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

Тестирование проводится в ОРИОКС.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции **ПК-1.СМвПД** Способен диагностировать и анализировать стрессогенные факторы в профессиональной деятельности, разрабатывать и реализовывать мероприятия по снижению их негативного воздействия на психологический климат и организационную культуру.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Студентам, изучающим дисциплину «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать лекционные и практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания основ профессиональной деятельности профайлера. Студенту необходимо изучить материал лекций, выполнить задания к каждой лекции и подготовить доклад-

презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из тем дисциплины.

Работа на лекционных занятиях

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их **активная** работа на лекциях. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен иметь поля (4-5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки.
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения понятий, психологических категорий и классификации. Остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например, РПО – Российское психологическое общество и т.д.).

Максимальная эффективность от работы на лекциях достигается при предварительной подготовке к ней – студент должен ознакомиться с предстоящей темой лекции и основными ее тезисами, предложенных преподавателем или найденных в рекомендуемой основной литературе, подготовить вопросы к лектору по заинтересовавшим вопросам.

Работа на практических занятиях

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, подготовки к практическому занятию, разработки и написания доклада (реферата, эссе), контрольной работы является консультация у преподавателя. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке реферата, научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада

(творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

Публичное представление результатов СРС

В процессе выполнения некоторых видов СРС (например, подготовки доклада) студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе изложения подготовленного материала. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные положения доклада, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными при написании эссе, реферата, доклада;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (список исполнителей, тема, актуальность, цели и задачи, основные положения, выводы, список использованной литературы).

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача зачета (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

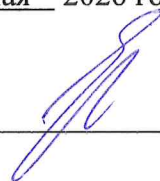
РАЗРАБОТЧИК:

Доцент Института ЭУП,

кандидат психологических наук  /О.В. Нестерова/

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», программе «Организационная психология» разработана в Институте экономики, управления и психологии и утверждена на общем собрании Института ЭУП « 18 » мая 2026 года, протокол № 8.

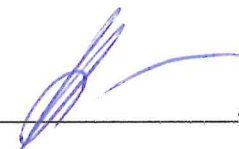
Директор Института ЭУП

 /Е.А. Горчакова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 / И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

/ Директор библиотеки

 / Т.П. Филиппова /