

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 06.10.2025 15:40:28
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



«25» августа 2025 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки – 37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Психология управления персоналом (Профайлинг)»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК-2 «Способен к научно-исследовательской работе в области психологического консультирования населения и трудовых коллективов» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 Психолог – консультант.

Обобщенная трудовая функция В. Управление деятельностью психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Трудовая функция В/02.7 Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-2.СМвПД Способен анализировать психологический климат и организационную среду, выявлять стрессогенные факторы и предикторы профессионального выгорания с использованием методов научно-исследовательской деятельности	Проводить комплексные научные исследования и разрабатывать программы психологического консультирования для населения и трудовых коллективов, направленные на решение актуальных психологических проблем и оптимизацию социально-психологического климата	Знает ключевые теоретические основы стресс-менеджмента, профессионального выгорания и методы научного исследования для анализа психологического климата в организации. Умеет применять методы диагностики стресса и выгорания, анализировать организационные и личностные стресс-факторы с использованием научного подхода и разрабатывать рекомендации на основе данных. Имеет опыт оценки стрессоустойчивости коллектива с помощью валидных психодиагностических методик и опытом внедрения антистрессовых мер, основанных на результатах исследований.

Компетенция ПК-4 «Способен к оказанию консультационной психологической помощи трудовым коллективам в качестве профайлера» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 Психолог – консультант.

Обобщенная трудовая функция В. Управление деятельностью психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Трудовая функция В/01.7 Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
<p>ПК-4.СМвПД Способен проводить диагностику и коррекцию стрессовых состояний в трудовых коллективах с применением методов профайлинга, разрабатывать индивидуальные и групповые программы консультационной психологической помощи для повышения психологической устойчивости и эффективности профессиональной деятельности</p>	<p>Оказывать комплексную консультативную психологическую помощь трудовым коллективам, направленную на оптимизацию психологического климата, профессиональное развитие сотрудников и повышение эффективности организационной деятельности</p>	<p>Знает теоретические основы стресс-менеджмента, методы профайлинга для диагностики стресса, классификацию стрессогенных факторов, техники коррекции и правовые аспекты психологического консультирования в организациях. Умеет проводить стресс-аудит с применением профайлинга, анализировать данные, разрабатывать индивидуальные и групповые антистрессовые программы, адаптировать их под специфику коллектива и оказывать экстренную психологическую поддержку Имеет опыт практического проведения диагностики стрессоустойчивости, создания и внедрения антистрессовых программ, разработки рекомендаций по снижению стресса и использования профайлинга для прогнозирования стрессовых реакций в трудовых коллективах</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Входные требования к дисциплине:

– знания в области особенностей высшей нервной деятельности, поведения человека, темперамента.

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)		
1	1	3	108	16	-	32	60	ЗаО

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса	8	-	16	30	Опрос
					Доклад (<i>презентация</i>)
					Контрольная работа № 1
					Тест по модулю 1
2. Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в профессиональной деятельности	8	-	16	30	Опрос
					Доклад (<i>презентация</i>)
					Контрольная работа № 2
					Тест по модулю 2

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1-2	4	Понятие стресса. Теория стресса Г. Селье. Современные концепции изучения стресса.
	3	2	Стресс в трудовой деятельности.
	4	2	Стадии развития и реагирования острых стрессовых состояний.
2	5-6	4	Психодиагностика стресса. Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.
	7-8	4	Профилактика профессионального стресса. Психологическая подготовка к жизнедеятельности в условиях влияния стрессогенных факторов.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	4	Виды стресса. Стадии стресса.
	2	4	Подходы к изучению стресса. Современные исследования стресса.
	3	4	Профессиональный стресс и его изучение.
	4	4	Проявление стресса в экстремальных ситуациях.
2	5	4	Методы и методики изучения стресса.
	6	4	Копинг-стратегии и копинг-поведение.
	7	4	Предупреждение развития стресса в профессиональной деятельности.
	8	4	Защита от стресса в чрезвычайных условиях.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	9	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	7	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	7	Подготовка к контрольной работе №1: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	7	Подготовка к тестированию по модулю 1.
2	9	Подготовка к опросу на практических (семинарских) занятиях.
	7	Подготовка доклада (презентации) по теме практических (семинарских) занятий.
	7	Подготовка к контрольной работе №2: изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы.
	7	Подготовка к тестированию по модулю 2.

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 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»:

- теоретический материал к лекциям;
- методические указания для подготовки докладов с презентацией;
- материалы к практическим занятиям;
- материалы по подготовке к контрольной работе №1;
- материалы по подготовке к тестированию по модулю 1.

Модуль 2 «Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в профессиональной деятельности»

- теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям;
- методические указания для подготовки докладов с презентацией;
- материалы по подготовке к контрольной работе №2;
- материалы по подготовке к тестированию по модулю 2.

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: 01.07.2025)
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: 01.07.2025).

Нормативная литература

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. N 841).
2. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.

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: 01.07.2025). – 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: 01.07.2025). – 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: 01.07.2025). – 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: 07.06.2025). – Режим доступа: свободный.
5. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – 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: 12.07.2023). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.06.2025). – 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-2.СМвПД** Способен анализировать психологический климат и организационную среду, выявлять стрессогенные факторы и предикторы профессионального выгорания с использованием методов научно-исследовательской деятельности и подкомпетенции.

ФОС по подкомпетенции **ПК-4.СМвПД** Способен проводить диагностику и коррекцию стрессовых состояний в трудовых коллективах с применением методов профайлинга, разрабатывать индивидуальные и групповые программы консультационной психологической помощи для повышения психологической устойчивости и эффективности профессиональной деятельности

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены 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 организационного психолога. 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 дифференциального 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 Психологии,
кандидат психологических наук



_____/О.В. Нестерова/

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», направленности (профилю) «Психология управления персоналом (Профайлинг)» разработана в Институте Психологии и утверждена на общем собрании Института «29» августа 2025 года, протокол № 1.

Директор Института Психологии

 /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/