

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Дата подписания: 13.10.2023 11:33:12

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354736d76c8f8b6ea882b8d602

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский университет

«Московский институт электронной техники»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе


А.Г. Балашов

«31» августа 2023г.

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–1 «Способен к научному анализу психологического климата и организационной культуры» сформулирована на основе профессионального стандарта 07.003 «Специалист по управлению персоналом»

Обобщенная трудовая функция G Операционное управление персоналом и структурным подразделением организации

Трудовая функция G/01.7 Разработка системы операционного управления персоналом и работы структурного подразделения организации

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК–1.СМвПД Способен осуществлять научный анализ психологического климата и организационной культуры, проводить мероприятия по профилактике стресса.	Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов	Знания: научного анализа психологического климата и организационной культуры, проводить мероприятия по профилактике стресса Умения: осуществлять научный анализ психологического климата и организационной культуры, проводить мероприятия по профилактике стресса. Опыт деятельности: по осуществлению научного анализа психологического климата и организационной культуры, проводить мероприятия по профилактике стресса.

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, изучается на 1 курсе в 1 семестре.

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

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

- знания в области особенностей ВНД, поведения человека, темперамента;
- умения использовать теоретические 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)		
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	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Написание реферата и подготовка к защите

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
2. Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека	8	-	16	30	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия</i>

4.1. Лекционные занятия

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

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Проблема стресса и дистресса в современном мире.
	2	2	Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологиях.
	3	2	Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса.
	4	2	Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта.
	5	2	Реактивная концепция стресса.
	6	2	Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.
	7	2	Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства.
	8	2	Отличие стресса от нагрузки и кризиса. Особенности организационных факторов стресса.
2	9	2	Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды.
	10	2	Количественная оценка феноменологических признаков стрессового реагирования.
	11	2	Вопросы соотношения объективных и субъективных параметров стрессовых состояний.
	12	2	Применение методов саморегуляции.
	13	2	Аутотренинг как средство психопрофилактики стрессов.
	14	2	Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.
	15	2	Содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям.
	16	2	Структура и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	10	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	10	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	10	Написание реферата и подготовка к защите

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
2	10	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	10	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	10	Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия

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/>):

Модуль 1 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению и защите реферата.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде реферата [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 2 «Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению презентаций.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде презентации [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

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: 01.07.2023)
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: 01.07.2023)

Периодические издания

1. Педагогика и психология образования : Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. — Москва, 2016 - . - URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - 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. Znaniium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. — Москва, 2011 — URL: <https://new.znaniium.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. — Москва, 2013 — URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. — Москва, 2000 —. — URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. — Санкт-Петербург, 2011 —. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н. И. Козлов. — URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.07.2023).
7. Бесплатная электронная библиотека. Авторефераты кандидатских диссертаций по педагогике: [сайт]. — URL: <http://dissers.ru/1pedagogika/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
8. Единое содержание общего образования: сайт / ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». — Москва, 2022. — URL: https://edsoo.ru/Federalnaya_obrazovatel'naya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya.htm (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
9. Минпросвещения России: Официальный интернет-ресурс. — URL: <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, гибкая модель.

Для взаимодействия студента с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, социальная сеть vk, чат “What’s App”, ZOOM, Google Classroom.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видео-лекций, внутренних онлайн курсов, тестирования в Google Classroom.

Дисциплина может быть реализована в дистанционном формате.

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

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видеолекций, внутренних онлайн-курсов, тестирования в ОРИОКС и MOODLe и т.д.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются внешние электронные ресурсы в формах:

✓ внешних онлайн-курсов:

<https://ok.mgpu.ru/>

<https://4brain.ru/pedagogika/>

✓ электронных компонентов сервисов:

1. <https://resh.edu.ru/>

2. <https://paidagogos.com/>

3. <https://pedlib.ru/>

4. <https://mob-edu.ru/>

5. <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

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 «Компьютерный класс»	Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет» и в ОРИОКС	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «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

По подкомпетенции

ПК–1.СМвПД Способен осуществлять научный анализ психологического климата и организационной культуры, проводить мероприятия по профилактике стресса.

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

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания ее основ. Студенту необходимо изучить материал лекций и информацию, представленную в видео фрагментах, выполнить задания к каждой лекции и подготовить доклад-презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях. Студенту необходимо уметь учитывать возрастные особенности учащихся с целью урегулирования проблемных ситуаций на основе полученных теоретических знаний.

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

Лекции и практические занятия проходят в интерактивном режиме. Необходимо принимать участие в учебном диалоге и дискуссии, отвечать на вопросы преподавателя по ходу изложения им материала. Кроме того, на практических занятиях предполагается работа в малых группах, когда требуется применить изученный материал. В ходе практических занятий используются интерактивные методы, поэтому студентам необходимо готовить рекомендованный к обсуждению на практических занятиях материал.

Практические занятия проходят в формате «перевернутого класса». Преподаватель заранее предупреждает о тематике проведения практических занятий в данном формате. Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

С целью выполнения практических заданий (подготовка рефератов и подготовка эссе) преподаватель предлагает перечень тем для рефератов и тем эссе. Студент выбирает из предложенного перечня, выполняет задания в соответствии с требованиями и публично на практических занятиях представляет выполненную работу.

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе по каждому модулю. Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре (в сумме до 80 баллов) и сдача зачета (до 20 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету.

Критерии оценки презентации.

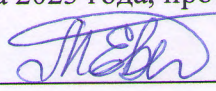
1. Соответствие содержания заявленной теме
2. Наличие в работе точки зрения автора
3. Грамотный анализ проблемы
4. Владение теоретическими знаниями по теме, владение терминологией
5. Связное и последовательное изложение материала
6. Обоснованность выводов
7. Уникальность

Критерии оценки рефератов по темам модулей учебной дисциплин.

1. Соответствие содержания реферата заявленной тематике.
2. Соответствие общим требованиям написания реферата.
3. Чёткая композиция и структура, наличие содержания.
4. Логичность представления материала.
5. Отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок.
6. Самостоятельность изучения материала и анализа.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/> .

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленности (профилю) «Психология управления персоналом (Профайлинг)» разработана в Институте Лингвистического и педагогического образования и утверждена на заседании Ученого совета Института 31 августа 2023 года, протокол № 1

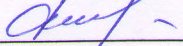
Директор Института ЛПО  /М.Г.Евдокимова/

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/