

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ

Дата подписания: 12.10.2023 12:48:17

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

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

«августа» 2023г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности»

Направление подготовки - 37.03.01. «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

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 07.003 «Специалист по управлению персоналом»

Обобщенная трудовая функция С Деятельность по оценке и аттестации персонала

Трудовая функция С/01.6 Организация и проведение оценки персонала

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК–1.СМ Способен организовывать, проводить мероприятия по профилактике стресса.	Разработка, организация и проведение мероприятий по оптимизации психологического климата и формированию организационной культуры	Знания: в области техник и технологий профилактики стресса. Умения: проводить мероприятия по профилактике стресса. Опыт деятельности: по организации и проведению мероприятий по профилактике стресса.

Компетенция ПК-4 «Способен оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант»

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

Трудовая функция А/02.6 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-4.СМ Способен оказывать психологическую помощь населению по профилактике стресса психических	Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Знания: в области практических основ профилактики стресса, направленные на оказание психологической помощи населению. Умения: оказывать

состояний		психологическую помощь населению по профилактике стресса. Опыт деятельности: практической работы 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 4 курсе в 7 семестре.

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)		
4	7	3	108	32	-	64	12	3а

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	-	20	4	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Написание реферата и подготовка к защите</i>
2. Диагностика и коррекция синдромов профессионального стресса	10	-	22	4	<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>
3. Основные подходы к управлению стрессом	12	-	22	4	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Тестирование</i>

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.
	2		Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
	3		Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе.
	4		Эмоциональные проявления стресса.
	5		Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
	6		Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.
	7		Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса.
	8		Стресс как биологическая категория.
	9		Стресс как психологическая категория.
	10	2	Механизмы профилактики стресса.
2	11	2	Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе.
	12		Формы проявления стресса: интеллектуальные процессы при стрессе.
	13		Формы проявления стресса: физиологические процессы.
	14		Формы проявления стресса: эмоциональные проявления стресса.
	15		Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима.
	16		Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: профессиональные нарушения.
	17		Диагностика изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения социально-ролевых функций.
	18		Диагностика фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
	19		Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
	20	2	Виды коррекции профессиональных стрессов.
	21	2	Коррекция последствий длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.
3	22	2	Эмоционально-волевая регуляция профессиональной деятельности.
	23	2	Профессионально-важные качества личности, способствующие профилактике стресса.
	24		Подходы к нейтрализации стресса.
	25		Методы регуляции стресса.
	26		Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.
	27		Понятие о копинге.
	28		Копинг-поведение и стресс.
	29		Стресс и стрессовые ситуации.
	30		Копинг-стратегии в стрессовой ситуации.
	31	2	Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами.
	32	2	Ресурсы стрессоустойчивости.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	1	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Написание реферата и подготовка к защите
2	1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	1	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия
3	1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	1	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Прохождение тестирования 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/>):

Модуль 1 «Стресс как биологическая психологическая категория»

- ✓ 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 и коррекция синдромов профессионального стресса»

- ✓ 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/>]

Модуль 3 «Основные подходы к управлению стрессом»

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

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий [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. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. — Москва, 2011 — URL: <https://new.znanium.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. Мин просвещения 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	Доска	Не требуется
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 подкомпетенциям

ПК–1.СМ. Способен, организовывать, проводить мероприятия по профилактике стресса.

ПК-4.СМ. Способен оказывать психологическую помощь населению по профилактике стресса психических состояний

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. Обладание теоретическими знаниями по теме, владение терминологией
5. Связное и последовательное изложение материала
6. Обоснованность выводов
7. Уникальность

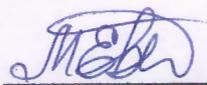
Критерии оценки рефератов по темам модулей учебной дисциплин.

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 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте лингвистического и педагогического образования и утверждена на общем собрании Института 31 августа 2023 года, протокол № 1.

Директор Института ЛПО



/М.Г. Евдокимова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программа согласована с центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

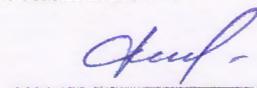
Начальник АНОК



/Никулина И.М./

Программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки



/Филиппова Т.П./