

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 10.08.2026 09:31:28
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

« 10 » августа 2026 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала
в высокотехнологичных организациях»

Направление подготовки – 37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Инженерная психология (психология труда) в
высокотехнологичных отраслях»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК-3 Способен разрабатывать и внедрять корпоративные системы и стратегические программы в сфере управления человеческими ресурсами, охраны труда, психологической безопасности и организационного развития в высокотехнологичных организациях **сформулирована на основе профессионального стандарта 07.003 «Специалист по управлению персоналом».**

Обобщенная трудовая функция Н Стратегическое управление персоналом.

Трудовая функция Н/01.7 Разработка системы стратегического управления персоналом организации.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-3.ПБиСМ Способен разрабатывать и внедрять корпоративные системы психологической безопасности и стресс-менеджмента	Разрабатывать и внедрять комплексные программы управления профессиональными рисками, включая психосоциальные риски. Проектировать корпоративные системы и политики в области управления персоналом, охраны труда, психологической поддержки и организационного развития, интегрированные в стратегию высокотехнологичного предприятия. Определять цели и показатели эффективности этих систем с учетом специфики инновационной деятельности.	Знает методы обеспечения психологической безопасности и управления стрессом в организации. Умеет разрабатывать и внедрять комплексные программы управления профессиональными рисками. Имеет опыт проектирования корпоративных систем психологической поддержки персонала.

Компетенция ПК-4 Способен управлять консультационными процессами по вопросам психологии труда, инженерной психологии и управления рисками для персонала, команд и руководителей высокотехнологичных организаций **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
ПК-4.ПБиСМ Способен консультировать по вопросам психологической безопасности и управления стрессом в высокотехнологичных организациях	Организовывать и контролировать процессы консультирования руководителей и проектных команд по вопросам инженерной психологии (проектирование деятельности, когнитивная эргономика) и психологии труда (адаптация, мотивация, стресс-менеджмент). Консультировать специалистов по охране труда и HR-специалистов по вопросам оценки и управления психосоциальными рисками. Разрабатывать и внедрять программы обучения для руководителей по управлению эффективностью и благополучием персонала в условиях высоких когнитивных нагрузок.	Знает методы диагностики и оценки психологической безопасности, профессионального стресса и выгорания в высокотехнологичной среде, подходы к управлению стрессом и повышению психологической устойчивости персонала. Умеет консультировать руководителей и персонал по вопросам профилактики стресса, снижения выгорания и повышения психологической безопасности; разрабатывать рекомендации по оптимизации условий труда для снижения стрессогенности. Имеет опыт проведения консультаций по результатам диагностики стресса и психологической безопасности, разработки и внедрения мер профилактики и управления стрессом в организации.

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 «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях» – владение компетенциями в области психологии, физиологии, нейрофизиологии.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях»:

- 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)	Групповые консультации		
2	3	3	108	16	-	32	16	44	ЗаО

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Теоретические основы психологической безопасности и стресса в высокотехнологичной среде.	8	-	16	22	Опрос
					Выступление с докладом (презентацией)
					Контрольная работа № 1
					Тестирование по модулю 1
2. Диагностика, профилактика и управление стрессом в высокотехнологичной организации	8	-	16	22	Опрос
					Выступление с докладом (презентацией)
					ПОЗ: разработка программы стресс- менеджмента
					Тестирование по модулю 2

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Специфика психологической безопасности в высокотехнологичной среде. Понятие и особенности высокотехнологичного предприятия (инжиниринг, R&D, технические производства). Цифровая трансформация как стресс-фактор. Информационные перегрузки и неопределенность требований. Безопасность личности в условиях цифровой рабочей среды.
	2	2	Теоретические подходы к изучению стресса: от Г. Селье до современных моделей. Классическая концепция стресса Г. Селье. Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса (транзактная модель, первичная и вторичная когнитивная оценка). Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла применительно к интеллектуальному труду.
	3	2	Стресс-факторы высокотехнологичных организаций. Организационные стрессоры: гибкие методологии разработки, жесткие дедлайны, цейтнот, многозадачность, постоянное обучение. Информационно-цифровые стрессоры: цифровой стресс, техностресс, информационные перегрузки, кибербуллинг в корпоративных чатах. Социально-психологические стрессоры: удаленная и гибридная работа, ослабление социальных связей.
	4	2	Когнитивные нарушения и эмоциональное выгорание в высокотехнологичной среде. Нарушения когнитивных процессов при стрессе: снижение внимания, памяти, критичности мышления. Специфика выгорания у инженеров и технических специалистов: потеря смысла в долгосрочных проектах, «синдром отложенной жизни», синдром самозванца. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция в условиях высокой ответственности.
2	5	2	Диагностика стресса в высокотехнологичной организации: объективные и субъективные методы. Психодиагностические методики оценки стресса и выгорания (опросники, шкалы). Аппаратурные методы: айтрекинг, пульсометрия, анализ когнитивной нагрузки. Оценка цифровых следов как индикаторов стресса (лог-файлы, частота ошибок, время реакции в корпоративных системах).
	6	2	Диагностика поведенческих маркеров стресса у инженеров и технических специалистов. Нарушения режима труда и отдыха: «переработки», трудового голода. Профессиональные нарушения: снижение качества проектной документации и технических решений, рост ошибок, прокрастинация. Нарушения социально-ролевых функций в распределенных командах.

7	2	Методы профилактики и коррекции стресса в высокотехнологичной среде. Организационные меры: оптимизация рабочих процессов, нормирование информационной нагрузки, управление дедлайнами. Корпоративные программы: программа содействия сотрудникам, цифровой детокс, дни ментального здоровья. Индивидуальная работа: когнитивно-поведенческие техники для работы с перфекционизмом и синдромом самозванца.
8	2	Индивидуальная профилактика стресса и программа профессионального самосохранения. Разработка персонального плана стресс-менеджмента для высокотехнологичных профессий. Техники саморегуляции в условиях высокой когнитивной нагрузки. Управление рабочим временем и вниманием (тайм-менеджмент, управление энергией). Ресурсы стрессоустойчивости: копинг-стратегии, психологическая гибкость, поддержка коллег.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Анализ стресс-факторов в высокотехнологичной организации (кейс-метод). Разбор реальных ситуаций: дедлайн перед сдачей проекта, кризис в технической разработке, конфликт в распределенной команде. Выявление организационных, информационно-цифровых и социально-психологических стрессоров.
	2	2	Оценка уровня стресса и адаптивных возможностей технических специалистов. Работа с диагностическими методиками (опросник стресса, шкала PSM). Интерпретация результатов. Оценка общего адаптационного синдрома применительно к интеллектуальному труду.
	3	2	Техностресс и цифровая психологическая безопасность. Понятие техностресса (техно-перегрузка, техно-вторжение, техно-сложность). Анализ собственного цифрового поведения: управление уведомлениями, гигиена удаленной работы. Профилактика кибербуллинга в корпоративных коммуникациях.
	4	2	Когнитивная теория стресса: применение в высокотехнологичной среде. Разбор когнитивной теории стресса Р. Лазаруса на кейсах из инженерной практики (первичная оценка: «что это для меня? угроза или вызов?»; вторичная оценка: «могу ли я справиться?»). Анализ теории сохранения ресурсов С. Хобфолла: потеря ресурсов (время, автономия, обратная связь) как источник выгорания.
	5	2	Диагностика фаз стресса и профессиональных нарушений у инженеров. Практическая работа с кейсами: диагностика тревоги, резистентности, истощения. Выявление маркеров профессиональных

			нарушений (снижение продуктивности, рост ошибок, избегание сложных задач).
2	6	2	Диагностика выгорания и синдрома самозванца в высокотехнологичных профессиях. Работа с методикой диагностики выгорания (MBI). Выявление признаков синдрома самозванца у высококвалифицированных специалистов. Разбор кейсов: как отличить выгорание от временной усталости.
	7	2	Коррекция последствий стресса: работа с неврозами, депрессией, психосоматикой в инженерной среде. Специфика проявления тревожных и депрессивных состояний при высокой когнитивной нагрузке. Психосоматические риски: головные боли, нарушения сна, синдром сухого глаза, туннельные синдромы как стресс-индуцированные состояния.
	8	2	Эмоционально-волевая регуляция в условиях многозадачности и дедлайнов. Развитие стрессоустойчивости через управление эмоциями. Профессионально-важные качества: толерантность к неопределенности, гибкость, устойчивость к информационному шуму. Техники работы с тревогой перед важными сдачами проектов и презентациями.
	9	2	Методы нейтрализации стресса: когнитивно-поведенческие техники для технических специалистов. Работа с иррациональными установками («я должен всё идеально», «ошибка – катастрофа»). Техники оспаривания негативных мыслей. Практика когнитивного переструктурирования на примере рабочих ситуаций.
	10	2	Саморегуляция психического состояния в высокотехнологичной среде. Дыхательные техники, телесно-ориентированные методы для работы за компьютером. Микропаузы и микровосстановление. Управление вниманием: практика одномодальности vs многозадачность.
	11	2	Тайм-менеджмент и управление энергией в условиях высокой когнитивной нагрузки. Методы приоритезации. Техники управления временем и концентрацией. Управление пиками продуктивности (хронотипы). Профилактика «переработок» и восстановление ресурсов.
	12	2	Ассертивность и коммуникация в распределенных командах. Ненасильственное общение в текстовых коммуникациях. Конструктивная обратная связь в корпоративных чатах и при технических обсуждениях. Профилактика конфликтов в удаленных и гибридных командах.
	13	2	Профилактика деструктивного поведения в высокотехнологичном коллективе. Моббинг, буллинг, токсичная коммуникация в корпоративных мессенджерах. Роль психологической безопасности в инновациях (психологическая безопасность как фактор готовности сообщать об ошибках и предлагать идеи – модель Эми Эдмондсон).

	14	2	Копинг-стратегии в высокотехнологичной среде. Понятие копинга. Разбор активных и пассивных копинг-стратегий. Адаптивные и дезадаптивные копинги у инженеров (бегство в работу, уход в потребление, социальная изоляция). Практика проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга на кейсах.
	15	2	Организационные ресурсы управления стрессом в высокотехнологичной компании. Разработка предложений по корпоративной системе стресс-менеджмента. Меры на уровне организации: нормирование нагрузки, психологическая поддержка, культура обратной связи, профилактика выгорания на уровне команд. Роль HR, руководителей и психолога.
	16	2	Итоговое проектное задание: программа стресс-менеджмента. Разработка персонального плана профилактики стресса для конкретной высокотехнологичной профессии (инженер-конструктор, инженер-программист, инженер-испытатель, тестировщик). Структура программы: диагностика, выявление ключевых стресс-факторов, план профилактики и коррекции, ресурсная карта. Защита проекта.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	4	Подготовка к практическим занятиям 1-8 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	6	Подготовка доклада по теме «Профилактика стресса в различных сферах жизни».
	6	Подготовка к контрольной работе № 1 – повторение материалов пройденных практических занятий 1-8 и лекции 1-4.
	6	Подготовка к тестированию по модулю 1 – повторение пройденных материалов.
2	4	Подготовка к практическим занятиям 9-16 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	6	Подготовка доклада по теме «Разработка индивидуальных планов профилактики стресса».
	6	Подготовка к ПОЗ: разработка программы стресс-менеджмента
	6	Подготовка к тестированию по модулю 2 – повторение пройденных материалов.

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 «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях»;
- типовые вопросы и задания к дифференцированному зачету;
- рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Теоретические основы психологической безопасности и стресса в высокотехнологичной среде»:

- материалы для подготовки к контрольной работе и тестированию:
 - теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям:
 - методические указания по подготовке доклада по курсу «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях»;
- учебная литература по темам занятий.

Модуль 2 «Диагностика, профилактика и управление стрессом в высокотехнологичной организации»

- материалы для подготовки к контрольной работе и тестированию:
 - теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям:
 - методические указания по подготовке доклада по курсу «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях»;
- учебная литература по темам занятий.

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: 01.05.2026).
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: 01.05.2026).

Нормативная литература

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры), утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ России от 29 июля 2020г. № 841.

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: 06.05.2026). – 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: 06.05.2026). – 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: 06.05.2026). – 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: 06.05.2026). – Режим доступа: свободный.
5. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru> (дата обращения: 06.05.2026). – 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: 06.05.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znaniy.com> (дата обращения: 06.05.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 06.05.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 06.05.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 06.05.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.

6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 06.05.2026). – 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 и MOODLe.

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-3.ПБиСМ** Способен разрабатывать и внедрять корпоративные системы психологической безопасности и стресс-менеджмента.

ФОС по подкомпетенции **ПК-4.ПБиСМ** Способен консультировать по вопросам психологической безопасности и управления стрессом в высокотехнологичных организациях.

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 «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях», 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 практическом занятии 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 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 «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях» используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача зачета (в сумме 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.

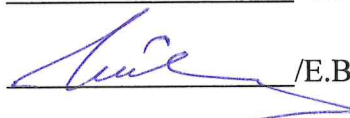
Баллы за посещаемость и выполнение, и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 16-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент Института ЭУП,
кандидат психологических наук

 /О.В. Нестерова /

Преподаватель Института ЭУП

 /Е.В. Корсак /

Рабочая программа дисциплины «Психологическая безопасность и стресс-менеджмент персонала в высокотехнологичных организациях» по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», направленности (профилю) «Инженерная психология (психология труда) в высокотехнологичных отраслях» разработана в Институте ЭУП и утверждена на общем собрании Института « 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/