

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования
«Международный институт информатики, управления, экономики и
права в г. Москве»
Факультет психологии и дополнительного профессионального
образования**

Утверждено
на заседании
УМС МИИУЭП
«10» июня 2026 г.
протокол № 4

Рабочая программа дисциплины

«Управление стрессом»

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(дополнительное профессиональное образование)

**Программа «Психология повседневности: вызовы и ресурсы
жизнестойкости»**

Форма обучения

Очно-заочная

Москва – 2026

1. Наименование дисциплины—«Управление стрессом»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины: формирование у слушателей теоретических знаний о природе стресса, механизмах его возникновения и развития, а также практических навыков стресс-менеджмента, включая техники саморегуляции, релаксации и ресурсно-ориентированного подхода для повышения жизнестойкости.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:
ПК-2 – способность применять методы управления стрессом и профилактики профессионального выгорания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Стресс-менеджмент	ПК-2 Способен применять методы управления стрессом и профилактики профессионального выгорания.	Знать: модели стресса (Г. Селье, Р. Лазарус), понятие «эмоциональное выгорание», копинг-стратегии, концепцию «человек УГ» (гл.3 «Генома победителя»); закон времени как стратегического ресурса (формула: время работы = цель × (способ + энергия) – помехи); технику «Зато...», упражнение «Думать о хорошем». Уметь: диагностировать стресс (опросник PSM-25, шкала выгорания	знать: модели стресса, стадии выгорания, закон времени; уметь: анализировать стрессовые события по формуле времени, выявлять помехи, предлагать улучшения; применять упражнения «Работа с негативом», «Зато...», «Думать о хорошем»; владеть: техниками релаксации, кэtnэп, навыками профилактики выгорания, ресурсным интервью.

		Маслач), применять упражнение «Работа с негативом» (гл.3), технику «Анализ обычного дня» (гл.4 «Вне времени»), закон времени для анализа стрессовых ситуаций; применять упражнения «Моё вам уважение», «Анти-скряга». Владеть: навыками краткосрочной интервенции при стрессе, техниками кЭТНЭП, нормализации сна (гл.6 «Вне времени»), целевым оптимизмом, навыками ресурсного интервью.	
--	--	---	--

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к профессиональному циклу и базируется на знаниях общей психологии, психологии стресса, психологии личности. Она является логическим продолжением дисциплины «Управление тревожностью» и взаимосвязана с дисциплинами «Самооценка», «Медиація», «Самоменеджмент». Изучение дисциплины необходимо для эффективной профессиональной деятельности в условиях высоких нагрузок, для профилактики профессионального выгорания психологов, HR-специалистов, руководителей.

4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Виды учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	32
в том числе: лекции	16
практические занятия (семинары)	16
Самостоятельная работа (СР)	36
Контроль (зачет)	4
Итого	72

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование темы	Лекции	Практические занятия	СР	Формы текущего контроля
1.	Теоретические основы стресса.	4	2	8	Устный опрос, тест
2.	Диагностика стресса и выгорания.	4	4	10	Анализ кейсов, заполнение опросников
3.	Техники управления стрессом (релаксация, дыхание, кэтнэп).	4	6	10	Ролевая игра, демонстрация техник
4.	Ресурсный подход и профилактика выгорания.	4	4	8	Ресурсная карта, эссе
	Итого	16	16	36	

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Теоретические основы стресса.	1. Понятие стресса, эустресс и дистресс. 2. Модель стресса Г. Селье (общий адаптационный синдром). 3. Когнитивно-транзактная модель Р. Лазаруса (копинг, оценка угрозы). 4. Концепция «человека УГ» (гл.3	1. Анализ научных статей по стрессу. 2. Дискуссия: как отличить продуктивный стресс от деструктивного?

		«Генома победителя») как крайней формы хронического дистресса.	3. Упражнение «Рефлексия источников стресса» (составление индивидуального списка стрессоров).
2	Диагностика стресса и выгорания.	1. Опросник PSM-25 (уровень стресса). 2. Шкала выгорания Маслач (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений). 3. Упражнение «Работа с негативом» (гл.3 «Генома победителя») – выявление негативных мыслей и их сожжение (символически).	1. Заполнение и интерпретация опросников. 2. Упражнение «Работа с негативом» (составление списка негативных мыслей, трансформация в позитивные, ритуал сожжения). 3. Упражнение «Анализ стрессового события по закону времени».
3	Техники управления стрессом.	1. Дыхательные техники (квадратное дыхание, диафрагмальное дыхание). 2. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. 3. Кэпнэп (кратковременный сон) и нормализация сна (гл.6 «Вне времени»). 4. Техника «Зато...» (рефрейминг стрессовой ситуации). 5. Упражнение «Думать о хорошем» (переключение внимания).	1. Отработка дыхательных техник. 2. Практика релаксации по Джекобсону. 3. Имитация кэпнэп (инструктаж). 4. Упражнение «Зато...»: участники описывают 3 стрессовых события, группа подбирает позитивные переформулирования. 5. Упражнение «Думать о хорошем» – тренировка переключения внимания.
4	Ресурсный подход и профилактика выгорания.	1. Закон времени как стратегического ресурса: формула $\text{Время} = \text{Цель} \times (\text{Способ} + \text{Энергия}) - \text{Помехи}$. 2. Профилактика выгорания через энергообмен: упражнения «Моё вам уважение» (ежедневное выражение уважения), «Анти-скряга» (бесцельные траты). 3. Ресурсное интервью и ресурсная карта. 4. Построение образа успешной гармоничной личности.	1. Разбор формулы времени на примерах из практики. 2. Упражнение «Моё вам уважение» – участники планируют, кому и как они выразят уважение на неделе. 3. Упражнение «Анти-скряга» – планирование малых бесцельных трат. 4. Ролевая игра «Ресурсное интервью с клиентом в стрессе».

			5. Составление ресурсной карты.
--	--	--	---------------------------------

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1.

Вопросы для подготовки: Что такое стресс? В чём разница между эустрессом и дистрессом? Что такое «человек УГ»?

Задания: Изучить гл.3 «Генома победителя» (раздел «Человек УГ»). Составить список из 5 своих основных стрессоров.

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.3; Селье Г. Стресс без дистресса.

Тема 2.

Вопросы: Как диагностировать уровень стресса и выгорания? Как применять закон времени для анализа стресса?

Задания: Заполнить опросник PSM-25, интерпретировать результат. Выполнить упражнение «Работа с негативом» (выписать негативные мысли, сжечь символически).

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.3; опросники в открытом доступе.

Тема 3.

Вопросы: Какие техники быстрее всего снижают физиологический стресс? Как работает кэtnэп?

Задания: Освоить квадратное дыхание (4-4-4-4). Практиковать кэtnэп 15 мин днём в течение недели. Выполнить упражнение «Зато...» для 5 ситуаций.

Литература: Клепинин Д. Вне времени. – Гл.6.

Тема 4.

Вопросы: Что такое закон времени? Как он связан со стрессом? Какие упражнения помогают профилактировать выгорание?

Задания: Проанализировать одно стрессовое событие по закону времени. Выполнить упражнение «Моё вам уважение» (план на неделю). Составить ресурсную карту.

Литература: Клепинин Д. Вне времени. – Гл.3,4,13; Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.3,8.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

№	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности
1	Теоретические основы стресса	ПК-2	Знать: модели стресса, понятие «человек УГ»; уметь: выявлять стрессоры;

			владеть: рефлексией.
2	Диагностика стресса и выгорания	ПК-2	Знать: опросники, закон времени; уметь: интерпретировать результаты; владеть: упражнением «Работа с негативом».
3	Техники управления стрессом	ПК-2	Знать: дыхательные техники, кэtnэп, «Зато...»; уметь: применять их; владеть: навыками саморегуляции.
4	Ресурсный подход и профилактика выгорания	ПК-2	Знать: закон времени, упражнения «Моё вам уважение», «Анти-скряга»; уметь: проводить ресурсное интервью; владеть: составлением ресурсной карты.

Критерии оценивания компетенций (минимальный, базовый, высокий уровни) – по образцу. Зачёт ставится при выполнении всех заданий текущего контроля и демонстрации базового уровня знаний.

7.2. Типовые контрольные задания

Кейс: Клиент (менеджер, 42 года) жалуется на хроническую усталость, бессонницу, потерю интереса к работе, циничное отношение к коллегам. Заполните с ним опросник выгорания Маслач, предположите стадию выгорания. Используя закон времени, проанализируйте один из его рабочих дней (гипотетически) – выявите помехи, предложите изменения в способе работы и энергетических затратах. Предложите программу профилактики выгорания из 4 недель с включением кэtnэп, нормализации сна, упражнений «Моё вам уважение» и «Анти-скряга».

Примерные вопросы к зачету:

1. Модель стресса Г. Селье. Стадии общего адаптационного синдрома.
2. Когнитивно-транзактная модель стресса Р. Лазаруса.
3. Что такое «человек УГ» и как стресс приводит к этому состоянию (по Клепинину)?
4. Диагностика стресса и выгорания: методики, интерпретация.

5. Закон времени как стратегического ресурса: формула и её применение для анализа стрессовых ситуаций.
6. Дыхательные техники для снижения стресса: описание и алгоритм.
7. Кэтнэп: что это, как работает, правила использования.
8. Техника «Зато...» и упражнение «Думать о хорошем»: механизм действия.
9. Профилактика выгорания: упражнения «Моё вам уважение», «Анти-скряга».
10. Ресурсное интервью и ресурсная карта в работе со стрессом.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

8.1. Основная литература

1. Клепинин, Д. Геном победителя. – М.: Ridero, 2022. – 280 с. (гл.3,8).
2. Клепинин, Д. Вне времени. Как успевать быть. – М.: Первая кадровая студия, 2024. – 104 с. (гл.4,6,13).
3. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
4. Лазарус, Р. Теория стресса и копинга. – М.: Академия, 2012.
5. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – СПб.: Питер, 2018.

8.2. Дополнительная литература

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2008.
2. Пезешкиан, М. Позитивная психотерапия. – М., 2011.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [eLIBRARY.RU](https://elibrary.ru) – <https://elibrary.ru>
2. APA PsycNet – <https://psycnet.apa.org>
3. Центр позитивной психологии – <https://ppc.sas.upenn.edu>
4. PSM-25, шкала Маслач – в открытом доступе.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Активное выполнение упражнений, ведение дневника стрессовых событий, регулярная практика дыхательных техник и кэтнэп. Особое внимание – закону времени (анализ помех и ресурсов) и технике «Зато...» (рефрейминг). Рекомендуется применять упражнение «Моё вам уважение» ежедневно для улучшения энергообмена.

11. Перечень информационных технологий

- MS Office, LibreOffice
- Платформы для видеоконференций (Zoom, Skype)
- Приложения для трекинга стресса и релаксации (Calm, Headspace)

12. Описание материально-технической базы

Аудитория с мультимедиа, компьютеры с интернетом, раздаточные материалы (бланки опросников, таблица закона времени), аудиозаписи для релаксации (при наличии).

13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается создание специальных условий, включая адаптацию учебных материалов (увеличение шрифта, аудиоформат), увеличение времени на выполнение заданий, проведение индивидуальных консультаций. При необходимости помещение оснащается специальными техническими средствами.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Рабочая программа дисциплины

«Управление стрессом»

Составитель:

Клепинин Д.А., кандидат психологических наук

Отв. редактор: Хренков А.В.