

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
**Б1.В.7 «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СФЕРЫ
ТРАНСПОРТА»**
для направления подготовки
37.04.01 «Психология»
по магистерской программе
«Организационная психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры *«Прикладная психология»*

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

А.В. Прялухина

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в организациях сферы транспорта» (Б1.В.07) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.04.01 «Психология» (уровень магистратура), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839, с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Цель изучения дисциплины – углубление знаний, формирование и развитие умений и владений в области стресс-менеджмента в соответствии с современными научными представлениями для квалифицированного решения широкого спектра задач, связанных с оценкой, анализом и прогнозированием в профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- углубление знаний об основных понятиях, проблемах, принципах, задачах и методах стресс-менеджмента;
- углубление знаний о закономерностях и особенностях социально-исторического развития различных культур, особенностях межкультурного разнообразия общества, правилах и технологиях эффективного межкультурного взаимодействия;
- углубление знаний о менеджменте организации, психологии управления, организационной психологии и правилах управления персоналом; регламентах межведомственного взаимодействия, в том числе на муниципальном уровне, и правилах обмена профессиональной информацией между специалистами разных ведомств;
- углубление знаний о методах организации и управления предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам;
- умение применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций, разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации;
- умение понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- умение управлять механизмом формирования прогноза степени благополучия состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании;
- умение разрабатывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;
- умение оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности;
- умение организовывать профилактическую работу, индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания;
- умение разрабатывать методы психологической оценки в целях мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи лицам по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания с целью снижения социальной и психологической напряженности;
- владение методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий;
- владение методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия;

– владение технологиями разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;

– владение технологиями разработки психологических рекомендаций по минимизации социальных рисков, проведения оценки эффективности работы специалистов социальной сферы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
УК-1.2.1. Умеет применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации	Обучающийся <i>умеет</i> : – применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций в организациях сферы транспорта; – разрабатывать стратегию действий и принимать конкретные решения для ее реализации в организациях сферы транспорта
УК-1.3.1. Владеет методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий	Обучающийся <i>владеет</i> : – методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций в организациях сферы транспорта; – методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	
УК-5.1.1. Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур; особенности межкультурного разнообразия общества; правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия	Обучающийся <i>знает</i> : – закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в организациях сфера транспорта; – особенности межкультурного разнообразия общества в организациях сферы транспорта; – правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия в организациях сферы транспорта
УК-5.2.1. Умеет понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Обучающийся <i>умеет</i> : – понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; – анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия в организациях сферы транспорта

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-5.3.1. Владеет методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия	<i>Обучающийся владеет:</i> – методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия в организациях сферы транспорта
ПК-1. Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи	
ПК-1.1.4. Знает менеджмент организации, психологию управления, организационную психологию и правила управления персоналом; регламенты межведомственного взаимодействия, в том числе на муниципальном уровне, и правила обмена профессиональной информацией между специалистами разных ведомств	<i>Обучающийся знает:</i> – менеджмент организации, психологию управления, организационную психологию и правила управления персоналом в организациях сферы транспорта; – регламенты межведомственного взаимодействия, в том числе на муниципальном уровне, и правила обмена профессиональной информацией между специалистами разных ведомств
ПК-1.1.5. Знает методы организации и управления предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	<i>Обучающийся знает:</i> – методы организации и управления предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам в учреждениях сферы транспорта
ПК-1.2.6. Умеет управлять механизмом формирования прогноза степени благополучия состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании	<i>Обучающийся умеет:</i> – управлять механизмом формирования прогноза степени благополучия состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании
ПК-1.2.7. Умеет разрабатывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<i>Обучающийся умеет:</i> – разрабатывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения
ПК-1.3.10. Владеет технологиями разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<i>Обучающийся владеет:</i> – технологиями разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения, а также сотрудников организаций сферы транспорта

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
ПК-2. Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп	
ПК-2.2.1. Умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности	<i>Обучающийся умеет:</i> – оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности в организациях сферы транспорта
ПК-2.2.2. Умеет разрабатывать методы психологической оценки в целях мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи лицам по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания с целью снижения социальной и психологической напряженности	<i>Обучающийся умеет:</i> – разрабатывать методы психологической оценки в целях мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания; – организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи лицам по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания с целью снижения социальной и психологической напряженности
ПК-2.2.4. Умеет организовывать профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности среды проживания	<i>Обучающийся умеет:</i> – организовывать профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности среды проживания
ПК-2.2.5. Умеет организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания	<i>Обучающийся умеет:</i> – организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания
ПК-2.3.3. Владеет технологиями разработки психологических рекомендаций по минимизации социальных рисков, проведения оценки эффективности работы специалистов социальной сферы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания	<i>Обучающийся владеет:</i> – технологиями разработки психологических рекомендаций по минимизации социальных рисков в организациях сферы транспорта; – технологиями проведения оценки эффективности работы специалистов социальной сферы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.В.07 «Стресс-менеджмент в организациях сферы транспорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий)	64
В том числе:	
– лекции (Л)	32
– практические занятия (ПЗ)	32
– лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	40
Контроль	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3

Примечание: «Форма контроля» – зачет (3)

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Теоретические основы стресс-менеджмента	Лекция 1. Основные понятия, проблемы, принципы, задачи и методы стресс-менеджмента. Связь стресс-менеджмента с менеджментом организации, психологией управления, организационной психологией, правилами управления персоналом. Знание регламентов межведомственного взаимодействия и правил обмена профессиональной информацией между специалистами разных ведомств (4 час.).	ПК-1.1.4
		Лекция 2. Особенности трудовых отношений и противоречивый характер трудовой деятельности человека в организациях сферы транспорта. (4 час.).	ПК-1.1.4
		Лекция 3. Конфликтогенность и стрессогенность социально-культурных и социально-экономических факторов в организационном и трудовом контекстах (4 час.).	ПК-1.1.4
		Лекция 4. Понятие и этапы реализации программы стресс-менеджмента в организациях сферы транспорта. (4 час.).	ПК-1.1.4.
		Практическое занятие 1. Стресс-менеджмент в организациях сферы транспорта: системный и критический анализ проблемных ситуаций. Основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций. Причины и виды стрессов работников организации (4 час.).	УК-1.2.1, УК-1.3.1

		Практическое занятие 2. Разработка программы стресс-менеджмента в организациях сферы транспорта с применением методик постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий (4 час.).	УК-1.2.1., УК-1.3.1
		Практическое занятие 3. Программы стресс-менеджмента в организациях сферы транспорта. Разработка программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения (4 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10
		Практическое занятие 4. Применение умений системного подхода и критического анализа. Подбор психотехнологий и психологических практик при повышенном напряжении в социально-трудовой и организационной среде (4 час.).	УК-1.2.1., УК-1.3.1
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях РП п. 8.5. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.4., УК-1.2.1., УК-1.3.1., ПК-1.2.7., ПК-1.3.10
2	Управление стрессом на уровне организации и личности	Лекция 5. Методы управления стрессом на уровне организации и личности. Стресс и организационное здоровье. Предоставление социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (4 час.).	ПК-1.1.5
		Лекция 6. Трудовой конфликт: определение, причины, типология, модели. Правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения и бесконфликтной деловой коммуникации (2 час.).	УК-5.1.1
		Лекция 7. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах (2 час.).	ПК-1.1.5
		Лекция 8. Приемы индивидуальной и групповой профилактики и коррекции стресса. Основы психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с применением технологий стресс-менеджмента (4 час.).	ПК-1.1.5
		Лекция 9. Оценка эффективности программ стресс-менеджмента в контексте социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (4 час.).	ПК-1.1.5

		Практическое занятие 5. Диагностика профессионального стресса. Анализ и обобщение данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявление рисков его нарушения и проблем психологического здоровья населения. (2 час.).	ПК-1.2.6., ПК-1.2.7., ПК-1.3.10
		Практическое занятие 6. Методы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды. Методы определения и оценки факторов конфликтного напряжения в организационной среде. Оценка рисков и факторов социальной и психологической напряженности (2 час.).	ПК-2.2.1, ПК-2.2.2
		Практическое занятие 7. Анализ и учет межкультурного разнообразия общества в процессе межкультурного взаимодействия и деловой коммуникации. Методы и навыки эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения и бесконфликтной деловой коммуникации в сложных условиях трудовой деятельности (2 час.).	УК-5.2.1., УК-5.3.1
		Практическое занятие 8. Разработка программ профилактической и психокоррекционной работы на основе результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды (2 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10., ПК-2.2.2., ПК-2.3.3
		Практическое занятие 9. Управление стрессом на уровне личности. Методы диагностики и развития толерантности, саморегуляции, стрессоустойчивости личности. Улучшение состояния и динамики психологического здоровья. (2 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10
		Практическое занятие 10. Приемы индивидуальной профилактики и коррекции стресса. Организация индивидуального консультирования по проблемам снижения напряженности среды проживания. (2 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10., ПК-2.2.4., ПК-2.2.5.
		Практическое занятие 11. Приемы групповой профилактики и коррекции стресса. Организация группового консультирования по проблемам снижения напряженности среды проживания. (2 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10., ПК-2.2.4., ПК-2.2.5.
		Практическое занятие 12. Способы оценки эффективности программ стресс-менеджмента в организациях сферы транспорта (2 час.).	ПК-1.2.7., ПК-1.3.10

		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях РП п. 8.5. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	УК-5.1.1., УК-5.2.1., УК-5.3.1., ПК-1.1.5., ПК-1.2.6., ПК-1.2.7., ПК-1.3.10., ПК-2.2.1., ПК-2.2.2., ПК-2.2.4., ПК-2.2.5., ПК-2.3.3
--	--	---	---

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Теоретические основы стресс-менеджмента	16	16	-	20	52
2	Управление стрессом на уровне организации и личности	16	16	-	20	52
	Итого	32	32	-	40	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.
2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).
3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления

учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> – Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> – Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/> – Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/> – Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру в компьютерном классе НТБ.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585356> (дата обращения: 10.01.2026).

2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала : учебник для вузов / И. В. Васильева. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 120 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18481-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566198> (дата обращения: 10.01.2026).

3. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 222 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16319-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585409> (дата обращения: 10.01.2026).

4. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 266 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21881-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/590514> (дата обращения: 10.01.2026).

5. Психология труда : учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16233-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585240> (дата обращения: 10.01.2026).

6. Психология труда : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией С. Ю. Манухиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16505-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/583034> (дата обращения: 17.03.2026).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru – Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> – Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека Elibrary – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского – Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Разработчик рабочей программы,
д.псх.н., профессор кафедры
«Прикладная психология»

М.А. Бендюков

13 января 2026 г.