

**АННОТАЦИЯ**  
дисциплины  
**Б1.В.09 САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**  
Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Общее количество часов – 144

Количество зачетных единиц – 4

**Цель освоения дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»** – развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания; формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья студентов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

**Задачи дисциплины:**

- ознакомление студентов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучение способам психической саморегуляции;
- содействие активизации личностных ресурсных состояний;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина **Б1.В.09 «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»** относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

**Результаты обучения (знания, умения, опыт, компетенции).**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                             | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                |                                                                                                     |                                                                                                                           |
|--------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                   | знать                                                                                                      | уметь                                                                                               | владеть                                                                                                                   |
| 1      | <b>ПК-18</b>       | владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний; | - основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья | - прогнозировать профессиональные риски методом анализа травматизма и профессиональных заболеваний; | - методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний; |

|  |              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике;                                                             | персонала и умением применять их в профилактике профессионального выгорания;                                                                   |                                                                                        | ных заболеваний;<br><br>- навыками установки на сохранение и укрепление психического здоровья                                                                                                                    |
|  | <b>ПК-23</b> | знанием основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике;                                                                  | основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и методы оптимизации уровня стресса | проводить исследования удовлетворенности персонала работой и оценивать уровень стресса | навыками методов оптимизации уровня стресса и выявления удовлетворенности персонала работой                                                                                                                      |
|  | <b>ПК-33</b> | владением навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания. | -основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания                                         | - предупреждать личную профессиональную деформацию и профессиональное выгорание.       | - навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

## **Форма контроля: экзамен**

### **Основная литература:**

1. Психология [Электронный ресурс]: практикум. Автор-составитель: Ахметгалеева З.М. / Кемерово: КемГУКИ, 2015. - 120 с. - URL:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=438325](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=438325)

2. Психология труда [Электронный ресурс]: 2-е изд. Учебник для бакалавров. Карпов А.В. - Отв. ред. – М.: Юрайт, 2018. - 350 с. – URL:

<https://biblio-online.ru/viewer/0A561BDF-F3E3-4858-BC25-962E3F6346DE/psihologiya-truda#page/1>

3. Психология труда. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для академического бакалавриата. Манухина С.Ю. - Отв. ред. – М.: Юрайт, 2018. - 485 с. – URL:

<https://biblio-online.ru/viewer/4D876838-F667-4B3A-AD96-87EEB7250E4E/psihologiya-truda#page/1>

4. Сапольски, Р. Психология стресса [Текст]: / Р. Сапольски. - 3-е изд. – СПб: Питер, 2015. - 480с.

### **Дополнительная литература:**

1. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс]: Монография. Ответственный редактор: Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. / Москва: Институт психологии РАН, 2015. -712 с. - URL:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430628](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430628)

2. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2016. - 262 с. - URL:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=458913](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=458913)

3. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс]: Монография. Ответственный редактор: Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. / Москва: Институт психологии РАН, 2015. -712 с. - URL:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430628](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430628)

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

Автор: Гуренкова О. В.