

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования — первый
проректор

Иванов А.Г.

подпись

« 01 »

июня

2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ. 03.01 Профилактика профессионального стресса

Направление подготовки/специальность 38.04.03 «Управление персоналом»

Направленность (профиль) / специализация Управление кадровым потенциалом организации

Программа подготовки академическая

Форма обучения заочная

Квалификация (степень) выпускника магистр

Краснодар 2016

Рабочая программа дисциплины «Профилактика профессионального стресса» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.04.03 Управление персоналом

Программу составил(и):

Ясько Бэла Аслановна, д.психол.наук, профессор



ПОДПИСЬ

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры управления персоналом и организационной психологии протокол № 12 «25» мая 2016 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) А.А. Лузаков



ПОДПИСЬ

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 5 от 27 мая 2016 г.

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.



Рецензенты:

Горская Г.Б. – д.психол.наук, заведующая кафедрой психологии RUEAR

Ожигова Л.Н. - д.психол.наук, профессор кафедры психологии личности и общей психологии

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

1.1 Цель освоения дисциплины.

Получение студентами основных знаний в области психологии профессионального стресса, формирования умений выявления субъектно-деятельностных детерминаций развития профессионального стресса; овладение оптимальным объемом навыков профилактики дезадаптационных состояний, развивающихся под влиянием профессионального дистресса.

1.2 Задачи дисциплины.

Студент должен достичь определенного уровня знаний и умений.

Для этого:

- 1) освоить основные концепции психологического и профессионального стресса;
- 2) приобрести знания основных методов диагностики состояний профессионального стресса и выявления факторов риска его развития в организации;
- 3) овладеть умением применять диагностические приемы для организации индивидуальной и групповой работы с персоналом;
- 4) овладеть элементарными приемами саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Профилактика профессионального стресса» является дисциплиной выбора Учебного плана по направлению подготовки 38.04.03 «Управление персоналом», магистерская программа «Управление кадровым потенциалом организации». Его практическая часть основана на разработках отечественной и зарубежной психологии по теории и методам исследования стресса, психологического стресса и профессионального, рабочего стресса, как его разновидности. Предмет призван способствовать формированию у студентов профессиональной компетентности в понимании детерминант профессионального стресса в организации, знания методов противодействия его развитию и купирования в случае формирования симптомов. Важным компонентом профессиональной готовности к данному виду деятельности является знание профессионалом наиболее важных факторов риска развития дезадаптационных состояний работника, являющихся продуктом профессионального дистресса, прежде всего – состояния профессионального выгорания, умений вести его диагностику и организовывать мероприятия по профилактике.

Данная учебная дисциплина базируется на следующих дисциплинах учебного плана: «Современные проблемы управления персоналом»; «Развитие личностных компетенций руководителя»; «Технологии управления конфликтами и стрессами»; «Психологическое консультирование в менеджменте».

Предмет «Профилактика профессионального стресса» обеспечивает изучение дисциплин: «Организационное поведение»; «Технологии управления развитием персонала»; «Обучение и развитие персонала»; «Социальное партнерство в организациях»; «Организация и развитие службы персонала».

Коды формируемых компетенций: ПК-8; ПК-9; ПК-34; ПК-35; ПК-36

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций

№ п.п.	Индекс компете	Содержание компетенции (или её)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны
--------	----------------	---------------------------------	---

	нции	части)	знать	уметь	владеть
1.	ПК-8	способностью обеспечивать профилактику конфликтов в кросскультурной среде, поддерживать комфортный морально-психологический климат в организации и эффективную организационную культуру	организационно-психологические основы обеспечения профилактики конфликтов в кросскультурной среде, поддержания комфортного морально-психологического климата в организации и, формирования эффективной организационной культуры	организовывать и осуществлять мероприятия по профилактике конфликтов в кросскультурной среде, поддержанию комфортного морально-психологического климата в организации и, формированию эффективной организационной культуры	навыками социально-психологической диагностики состояния микроклимата к организации для профилактики конфликтов в кросскультурной среде, поддержания комфортного морально-психологического климата в организации и, формирования эффективной организационной культуры
2	ПК-9	способностью разрабатывать программы первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, оптимальные режимы труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных категорий персонала организации	основы разработки программ первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, выбора оптимальных режимов труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных категорий персонала организации	разрабатывать программы первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, выбора оптимальных режимов труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных категорий персонала организации	методами дифференциальной психологической диагностики функциональных состояний работника; умением на основе анализа диагностических данных разрабатывать программы первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, оптимальных режимов труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных категорий персонала организации
3	ПК-34	владением навыками разработки и эффективного использования современных социальных технологий в работе с персоналом, а также внедрения планов социального развития организации	закономерности групповой динамики, содержание современных технологий в работе с персоналом, порядка внедрения планов социального развития	разрабатывать и эффективно использовать современные социальные технологии в работе с персоналом, а также внедрять планы социального развития организации	навыками диагностики и анализа социальных процессов, связанных с профессиональным стрессом; уметь разрабатывать и внедрять планы социального развития

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			организации		организации
4	ПК-35	владением навыками организации управления конфликтами и стрессами, способностью лично эффективно участвовать в посреднической, социально-профилактической и консультационной деятельности по управлению конфликтами и стрессами	категории «конфликт», «стресс», «профессиональный стресс», основы их дифференцирования при управлении персоналом организации для эффективного участия в посреднической, социально-профилактической и консультационной деятельности по управлению конфликтами и стрессами	выявлять организационные источники рисков появления конфликтных ситуаций, формирования профессионального стресса	навыками диагностики и интерпретации состояний профессионального стресса, межличностных конфликтов; применять полученные данные для эффективного участия в посреднической, социально-профилактической и консультационной деятельности по управлению конфликтами и стрессами
5	ПК-36	владением знаниями и умениями анализировать, разрабатывать, внедрять и оценивать программы и услуги по поддержанию физического и душевного здоровья сотрудников и их защите от небезопасных условий и действий со стороны других лиц и сторон	приемы и методы анализа, разработки и внедрения программ и услуг по поддержанию физического и душевного здоровья сотрудников и их защиты от небезопасных условий и действий со стороны других лиц и сторон	разрабатывать программы по поддержанию физического и душевного здоровья сотрудников и их защиты от небезопасных условий и действий со стороны других лиц и сторон	оказывать услуги по поддержанию физического и душевного здоровья сотрудников и их защиты от небезопасных условий и действий со стороны других лиц и сторон

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для магистрантов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс/Семестр			
		5/9			
Контактные часы	28,2	28,2			
Аудиторные занятия (всего)	28	28			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	8	8			
Занятия семинарского типа	20	20			
Самостоятельная работа (всего)	43,8	43,8			
ИКР	0,2	0,2			
Контроль					
Общая трудоёмкость	час	72	72		

зач. ед.	2	2			
----------	---	---	--	--	--

(для студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс/Сессия			
		5/2	5/3		
Контактные часы	12,2				
Аудиторные занятия (всего)	12	12			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	4	4			
Занятия семинарского типа	8	8			
Самостоятельная работа (всего)	56	24	32		
ИКР	0,2		0,2		
Контроль	3,8		3,8		
Общая трудоемкость	час	72	36	36	
	зач. ед.	2			

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
ОФО

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в психологию профессионального стресса	14	2	2		10
2.	Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	16	2	4		10
3.	Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	16	2	4		10
4.	Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций	25,8	2	10		13,8
	<i>контроль</i>					
		72	8	20	0,2	43,8

ЗФО

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7
5.	Введение в психологию профессионального стресса	12	2			10
6.	Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	14		4		10
7.	Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	12	2			10
8.	Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций	30		4		26

	контроль	3,8				
		72	4	8	0,2	56

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Введение в психологию профессионального стресса	Гомеостатическая концепция стресса. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Профессиональный стресс (ПС): исходные понятия и концепции	Эссе: «Стресс как общая категория»
2.	Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	Общие понятия функциональных состояний. Взаимосвязь функциональных состояний и деятельности. ФС и степень эффективности труда с точки зрения оптимальности-неоптимальности внутренних затрат работающего человека. Работоспособность как функциональное состояние. Профессиональное утомление. Основные методы диагностики профессионального стресса и преодолевающего поведения.	Анализ динамики основных фаз работоспособности на конкретных должностях в организации
3.	Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	Профессиональная адаптация (ПА): критерии, организационные факторы. Этапы процесса ПА: первичная адаптация (вхождение в профессиональную деятельность); период стабилизации; возможная дезадаптация; вторичная адаптация, связанная с определенными этапами профессионального цикла; возрастное снижение адаптационных возможностей. Понятие профессиональной дезадаптации. Профессиональные дезадаптации и организационный стресс	Коллеквиум: «Профессиональная адаптация» (подготовки рефератов)
4.	Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций	Исследование факторов риска развития профессионального стресса с позиций деятельностного подхода. Выявление организационных и субъектных факторов риска. Синдром эмоционального	Разработка программ профилактики профессиональных стрессов для конкретной организации

	выгорания: сущность и методы диагностики в разных видах профессиональной деятельности. Элементарные методы саморегуляции функциональных состояний и профилактики профессионального стресса.	(должностей). Защита проектов.
--	---	-----------------------------------

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Введение в психологию профессионального стресса	1) Общие понятия о стрессе. Эмоциональный стресс как психическое проявление общего адаптационного синдрома. Социальный фактор в происхождении стресса. Стрессовые реакции как интегративный ответ на когнитивную оценку социальных трудностей. Травматический стресс. 2) Профессиональный стресс. Концептуальные ориентации в исследовании профессионального стресса: экологический подход; трансактный подход; регуляторный подход. Их характеристика	Эссе: «Стресс как общая категория»
2.	Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	3) Функциональное состояние (ФС) как системная и многомерная реакция адаптации. ФС и степень эффективности труда. 4) Работоспособность как функциональное состояние. Профессиональное утомление. Основные методы диагностики профессионального стресса и преодолевающего поведения.	Проведение психодиагностических обследований по методикам «САН», «Дифференциальная оценка работоспособности»; «Диагностика острого утомления»
3.	Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	5) ПА в процессе непрерывного развития человека как субъекта труда. Виды ПА и специфика деятельности менеджера по персоналу в обеспечении каждого вида ПА. 6) Фазы ПА, их совпадение с фазами профессиональных кризисов. Результат адаптационных процессов - формирование индивидуального стиля деятельности. Проявление профессиональной адаптированности в эффективности деятельности. Характеристики эффективной деятельности. 7) Критерии психической адаптации, используемые для оценки и ПА: успешность деятельности; способность избегать ситуаций, создающих угрозу для трудового процесса, и эффективно устранять возникшую угрозу; осуществление деятельности без значимых нарушений физического здоровья.	Коллеквиум: «Профессиональная адаптация» (подготовки рефератов) Эссе: «Современные подходы к пониманию индивидуального стиля деятельности» Алгоритм анализа профессиональной адаптации на конкретном рабочем месте
4.	Методы диагностики и	8) Понятие	Проведение

<p>профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций</p>	<p>профессиональной дезадаптации. Профессиональные дезадаптации и организационный стресс. Дезадаптационные состояния личности и факторы риска их формирования. Дезадаптационные состояния в труде профессионала как следствие кратковременных и сильных воздействие среды на человека или влияния менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Понятие организационного стресса. Методы диагностики. 9) Исследование факторов риска развития профессионального стресса с позиций деятельностного подхода. Группы факторов риска формирования профессиональных дезадаптаций. Социальные – факторы, детерминированные социальными условиями функционирования данного вида труда (деятельности). Деятельностные факторы – условия функционирования "трудового поста". Субъектные факторы – требования, предъявляемые профессией к профессионально-важным качествам работника. Индивидуально-личностные факторы. 10) Психическая саморегуляция (ПСР) как один управление поведением, деятельностью и саморегуляция наличного состояния субъекта.</p>	<p>психодиагностических обследований по методике «Профессиональное выгорание». Анализ и интерпретация результатов.</p> <p>Концепция факторов риска профессиональной дезадаптации Б.А. Ясько (собеседование)</p> <p>Семинар-тренинг</p>
---	--	--

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия - не предусмотрены

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Профессиональная среда как фактор развития личности
2. «Несуразности» в системе «человек» - «профессия» как причины формирования дезадаптаций.
3. Профессиональный стресс: исходные понятия и концепции.
4. Исследование нейродинамических свойств личности как основы индивидуальной ответной реакции на стресс-факторы.
5. Программа профилактики профессиональных стрессов в организации.
6. Мониторинг работоспособности персонала и его применение для оптимизации рабочих нагрузок.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
---	---------	---

1	2	3
1	Введение в психологию профессионального стресса	<p>Ясько Б.А. Профессиональный стресс: причины, диагностика, профилактика (Практикум). – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015. Раздел 1.</p> <p>Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"</p> <p>www.biblioclub.ru</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Стресс, выгорание, совладание в современном контексте - М.: Институт психологии РАН, 2011. ➤ Немов Р. С. Психологическое консультирование. Учебник 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮРАЙТ, 2012.
2	Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	<p>Ясько Б.А. Профессиональный стресс: причины, диагностика, профилактика (Практикум). – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015. Раздел 2.</p> <p>Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"</p> <p>www.biblioclub.ru</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 3 - М.: Институт психологии РАН, 2012.
3	Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	<p>Ясько Б.А. Профессиональный стресс: причины, диагностика, профилактика (Практикум). – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015. Раздел 3.</p> <p>Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.</p> <p>Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010.</p> <p>Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"</p> <p>www.biblioclub.ru</p> <p>Стресс, выгорание, совладание в современном контексте - М.: Институт психологии РАН, 2011</p>
4	Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций	<p>Ясько Б.А. Профессиональный стресс: причины, диагностика, профилактика (Практикум). – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015. Разделы 4-5.</p> <p>Ясько Б.А. Саморегуляция и профилактика эмоционального выгорания: практикум. 2-е изд., испр. и доп. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2014. 63 с.</p> <p>Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.</p> <p>Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010.</p> <p>Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"</p> <p>www.biblioclub.ru</p>

	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте - М.: Институт психологии РАН, 2011
--	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин: проблемные лекции, дискуссии, семинар малыми группами, анализ конкретных ситуаций.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Занятия, проводимые с использованием интерактивных технологий

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество Часов (ЗФО)
5	Л	Лекция с элементами педагогической эвристики, лекция-консультация	4/2
	ПЗ	Беседы, разбор ситуаций, презентация докладов, сообщений в формате мини-конференции	10/4
Итого:			14/6

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Примерные задания текущего контроля:

Тема 1. Общие понятия о стрессе.

Гомеостатическая концепция стресса. Специфические и неспецифические агенты, действующие на организм. Общий адаптационный синдром (ОАС). Стадии ОАС. Понятие адаптационной энергии.

Эмоциональный стресс (аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека) как психическое проявление общего адаптационного синдрома.

Социальный фактор в происхождении стресса. Стрессовые реакции как интегративный ответ на когнитивную оценку социальных трудностей.

Травматический стресс. Факт переживания травматического стресса как причина появления в будущем посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Тема 2. Профессиональный стресс (ПС): исходные понятия и концепции.

ПС как комплекс явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивными последствиями под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом.

Концептуальные ориентации в исследовании профессионального стресса: экологический подход; трансактный подход; регуляторный подход. Их характеристика.

Тема 3. Общие понятия функциональных состояний.

Функциональное состояние (ФС) как системная и многомерная реакция адаптации, интегральное и многомерное отражение объективной реальности, детерминируемое особенностями человека как субъекта труда и содержанием и условиями деятельности. Взаимосвязь функциональных состояний и деятельности. Взаимодетерминации состояния и деятельности человека. ФС и степень эффективности труда с точки зрения оптимальности-неоптимальности внутренних затрат работающего человека.

Тема 4. Работоспособность как функциональное состояние. Профессиональное утомление. Основные методы диагностики профессионального стресса и преодолевающего поведения.

Основные фазы работоспособности. *Предстартовое состояние* – период, характеризующийся состоянием субъекта деятельности до начала работы. *Врабатывание* – начальный период работы, характеризующийся обычно постепенным нарастанием продуктивности. *Период оптимальной работоспособности*. *Фаза субкомпенсации* – появление первых признаков утомления. *Фаза декомпенсации* – истощение ресурсов организма, ведущее к снижению работоспособности и продуктивности труда. *Фаза срыва*, или *период прогрессивного снижения работоспособности*. *Конечный прорыв* – рост продуктивности в конце рабочей смены в условиях волевой мобилизации и продолжающегося нарастания утомления.

Профессиональное утомление: виды, роль в развитии профессионального стресса. Утомление и утомляемость.

Применение шкалы «САН» в диагностике ФС и оптимизации рабочих нагрузок во временных диапазонах рабочей смены. Недели, рабочего цикла.

Тема 5. Профессиональная адаптация (ПА): критерии, организационные факторы.

ПА в процессе непрерывного развития человека как субъекта труда. ПА как процесс становления и восстановления динамического равновесия в системе "субъект труда – профессиональная среда" Этапы процесса ПА: первичная адаптация (вхождение в профессиональную деятельность); период стабилизации; возможная дезадаптация; вторичная адаптация, связанная с определенными этапами профессионального цикла; возрастное снижение адаптационных возможностей.

Фазы ПА, их совпадение с фазами профессиональных кризисов. Результат адаптационных процессов - формирование индивидуального стиля деятельности. Проявление профессиональной адаптированности в эффективности деятельности. Характеристики эффективной деятельности: высокая производительность и качество продукта труда, оптимальные энергетические и нервно-психические затраты, удовлетворенность профессионала. Критерии психической адаптации, используемые для оценки и ПА: успешность деятельности; способность избегать ситуаций, создающих

угрозу для трудового процесса, и эффективно устранять возникшую угрозу; осуществление деятельности без значимых нарушений физического здоровья.

Тема 6. Понятие профессиональной дезадаптации. Профессиональные дезадаптации и организационный стресс.

Дезадаптационные состояния личности и факторы риска их формирования. Дезадаптационные состояния в труде профессионала как следствие кратковременных и сильных воздействии среды на человека или влияния менее интенсивных, но продолжительных воздействий.

Понятие организационного стресса. Методы диагностики.

Тема 7. Исследование факторов риска развития профессионального стресса с позиций деятельностного подхода.

Группы факторов риска формирования профессиональных дезадаптаций. Социальные – факторы, детерминированные социальными условиями функционирования данного вида труда (деятельности). Деятельностные факторы – условия функционирования "трудового поста". Субъектные факторы – требования, предъявляемые профессией к профессионально-важным качествам работника., Индивидуально-личностные факторы.

Тема 8. Выявление организационных и субъектных факторов риска.

Основные методы выявления организационных факторов (анализ «трудового поста»; экспертный анализ рабочего места по показателям профессиональной среды и условий труда).

Основные методы выявления субъектных факторов (экспертный анализ ПВК; диагностика уровня сформированности ПВК работника, его трудовой мотивации).

Тема 9. Синдром эмоционального выгорания: сущность и методы диагностики в разных видах профессиональной деятельности.

«Психическое выгорание (сгорание)» – "Staffburnout". Содержательные компоненты этого состояния: эмоциональное истощение (*emotionalexhaustion*); деперсонализация, то есть глубокий кризис идентичности (*depersonalization*); значительное снижение стремления к личностному росту, мотивации достижения – «редукция личных достижений» (*areducedfeelingofpersonalaccomplishment*).

Проявления СЭВ на индивидуальном и групповом уровнях. Причинно-следственная зависимость СЭВ от внутреннего психологического опыта субъекта, в который включены все ментальные уровни (чувства, отношения, мотивы, ожидания). Негативная содержательность этого опыта, включающего отдельные проблемы, состояния дистресса, дискомфорта, дисфункций, каждое из которых оказывает отрицательное влияние, тем более усиливающееся при их совокупности.

Основные методы диагностики СЭВ в контексте разных теоретических парадигм стресса.

Тема 10. Элементарные методы саморегуляции функциональных состояний и профилактики профессионального стресса.

Психическая саморегуляция (ПСР) как один управление поведением, деятельностью и саморегуляция наличного состояния субъекта.

Стратегии выхода из напряженной ситуации: действия по изменению или ликвидации проблемы; действия, направленные на уменьшение интенсивности негативного воздействия ситуации, за счет смещения своей точки зрения на неё; действия,

направленные на минимизацию негативного воздействия ситуации, с помощью включения ряда специальных приемов саморегуляции.

Мотивационный фон и когнитивные аспекты саморегуляции.

Опора на внешние средства для снятия стресса.

Методы ПСР для профилактики и коррекции ФС: нервно-мышечная релаксация; аутогенная тренировка; сенсорная репродукция образов.

Отработка приемов нервно-мышечной релаксации и аутогенной тренировки для профилактики дезадаптационных последствий профессионального стресса.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

№	Контролируемая дидактическая единица	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
			вид	кол-во
1	<i>Раздел 1.</i> Введение в психологию профессионального стресса	2	-текст эссе	1
2	<i>Раздел 2.</i> Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация	2	комплект диагностических методик	1
3.	<i>Раздел 3.</i> Профессиональный стресс в системе факторов риска развития дезадаптации	2	-комплект диагностических методик	1
4.	<i>Раздел 4.</i> Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций	2	-описание ситуаций; -анализ результатов психодиагностики	1 1
	Всего:			8

Вопросы к зачету по курсу «Профилактика профессионального стресса».

1) Гомеостатическая концепция стресса. Специфические и неспецифические агенты, действующие на организм. Общий адаптационный синдром (ОАС).

2) Стадии ОАС. Понятие адаптационной энергии.

3) Эмоциональный стресс (аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека) как психическое проявление общего адаптационного синдрома.

4) Социальный фактор в происхождении стресса. Стрессовые реакции как интегративный ответ на когнитивную оценку социальных трудностей.

5) Травматический стресс. Факт переживания травматического стресса как причина появления в будущем посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

6) Профессиональный стресс как комплекс явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека.

7) Концептуальные ориентации в исследовании профессионального стресса.

8) Функциональное состояние (ФС) как системная и многомерная реакция адаптации.

9) Взаимосвязь функциональных состояний и деятельности.

- 10) ФС и степень эффективности труда с точки зрения оптимальности-неоптимальности внутренних затрат работающего человека.
 - 11) Работоспособность как функциональное состояние.
 - 12) Основные фазы работоспособности.
 - 13) Профессиональное утомление: виды, роль в развития профессионального стресса.
 - 14) Профессиональная адаптация в процессе непрерывного развития человека как субъекта труда.
 - 15) Этапы процесса профессиональной адаптации.
 - 16) Фазы ПА, их совпадение с фазами профессиональных кризисов.
 - 17) Формирование индивидуального стиля деятельности.
 - 18) Критерии психической адаптации, используемые для оценки профессиональной адаптации.
 - 19) Деадаптационные состояния личности и факторы риска их формирования.
 - 20) Понятие организационного стресса. Методы диагностики.
 - 21) Группы факторов риска формирования профессиональных деадаптаций.
 - 22) Основные методы выявления организационных факторов (анализ «трудоого поста»; экспертный анализ рабочего места по показателям профессиональной среды и условий труда).
 - 23) Синдром эмоционального выгорания: сущность и методы диагностики в разных видах профессиональной деятельности.
 - 24) Психическая саморегуляция (ПСР) как один управление поведением, деятельностью и саморегуляция наличного состояния субъекта.
 - 25) Мотивационный фон и когнитивные аспекты саморегуляции.
 - 26) Принципы создания Центров психологической разгрузки в организации.
- Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.
- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
 - при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
 - при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.
- Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:
- Для лиц с нарушениями зрения:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом,
 - в форме электронного документа.
 - Для лиц с нарушениями слуха:
 - в печатной форме,
 - в форме электронного документа.
 - Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме,
 - в форме электронного документа.
- Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Рововая, Т. А. Психологические аспекты эмоционального выгорания сотрудников [Текст] : монография / Т. А. Рововая, И. А. Романова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2015. - 120 с. (10):
2. Ясько, Б.А. Психологическое консультирование в управлении персоналом [Текст] : практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2017. - 134 с. – (50)

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

5.2 Дополнительная литература:

1. Ясько Б.А. Профессиональный стресс: причины, диагностика, профилактика (Практикум). – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015.
2. Ясько Б.А. Введение в организационную психологию. Учебн. пособие – Краснодар, Изд-во КубГУ, 2013.
3. Ясько Б.А., Порханов В.А., Сизова Л.А. Кадровый резерв организации здравоохранения: основы отбора и развития: Монография. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. (Глава 3.1)..

5.3. Периодические издания:

«Управление персоналом» <http://www.top-personal.ru/>,
«Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России» naukaru.ru/journal/view/Upravlenie-personalom-i-intellektualnimi-resursami/.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE». URL / www.biblioclub.ru
2. Электронно-библиотечная система научно-издательского центра «ИНФРА-М». Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>
4. Microsoft Office PowerPoint [Электронный ресурс]: - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://office.microsoft.com>
5. СПС «Гарант» [Электронный ресурс]: сайт компании Гарант - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://www.garant.ru> – Разделы документов
6. СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: сайт компании КонсультантПлюс - Электрон. дан.- Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/> и <http://www.consultant.ru/online/>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной деятельности, при которой предполагается определенный уровень самостоятельности студента во всех ее структурных компонентах: от постановки проблемы до осуществления

контроля, самоконтроля и коррекции с диалектическим переходом от выполнения простейших видов работы к более сложным, носящим поисковый характер.

Целью самостоятельной работы является формирование метакогнитивных способностей обучаемых, их готовности к непрерывному самообразованию. В связи с этим решается ряд задач: закрепление и углубление полученных знаний, обучение студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовка к предстоящим занятиям и зачету. Самостоятельная работа предусматривает в основном следующие виды учебной деятельности: разработка рефератов, написание эссе, подготовку и выполнение заданий в соответствии с учебной программой (психологическая диагностика, анализ и интерпретация результатов).

Тематика заданий для самостоятельной работы

Теоретическая часть предполагает подготовку к семинарским занятиям, согласно учебного плана.

Тематика рефератов:

- 1) Профессиональная адаптация в процессе непрерывного развития человека как субъекта труда.
- 2) Виды профессиональной адаптации и специфика деятельности менеджера по персоналу в обеспечении каждого вида ПА.
- 3) Фазы профессиональной адаптации, их совпадение с фазами профессиональных кризисов.
- 4) Формирование индивидуального стиля деятельности.
- 5) Проявление профессиональной адаптированности в эффективности деятельности.
- 6) Характеристики эффективной деятельности.
- 7) Критерии психической адаптации, используемые для оценки профессиональной адаптации.

Тематика эссе:

- 1) Стресс как общая категория.
- 2) Современные подходы к пониманию индивидуального стиля деятельности.
- 3) Саморегуляция функциональных состояний.

Практическая часть:

1. Проведение психодиагностики по методикам: «Прогноз»; «САН»; «дифференциальная оценка работоспособности»; «Диагностика острого умственного утомления»; «Диагностика острого физического утомления».

2. Подготовка плана мероприятий по регулированию морально-психологического климата в конкретном коллективе.

3. Программа создания Центра психологической разгрузки в организации.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

– Коммуникации со студентами, проверка домашних заданий, консультации осуществляются через интерактивно-образовательную среду (личные кабинеты).

– Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Университет обеспечивает возможность свободного использования компьютерных технологий. Все компьютерные классы университета объединены в локальную сеть, со всех учебных компьютеров имеется выход в Интернет. Обеспечивается доступ к информационным ресурсам, к базам данных, в читальных залах к справочной и научной литературе, к периодическим изданиям в соответствии с направлением подготовки. При использовании электронных изданий КубГУ обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

В компьютерных классах имеется необходимое программное обеспечение: Windows 7, Office 13, Консультант, Гарант.

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «WindowsMediaPlayer»).

Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPowerPoint»).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань».
4. Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM".
5. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ).
7. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Образовательный процесс организуется на факультете Управления и психологии. В составе используемых площадей имеются 5 аудиторий для лекционных и практических занятий, 3 компьютерных классов, 4 мультимедийные аудитории с выходом в Интернет библиотека, включающая читальные залы, конференц-зал.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Для проведения лекционных и семинарских занятий по данному курсу (показ презентаций) необходим ноутбук и проектор.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
2.	Семинарские занятия	Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Кабинет, оснащенный мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением

5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.
----	------------------------	--