



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

ФГБОУ ВО «Кубанский

государственный университет»

 А.А. Евдокимов

« 31 » 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.10. САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**ВЫГОРАНИЯ**

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) Управление персоналом

Программа подготовки прикладная

Форма обучения заочная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, направленность Управление персоналом, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1461 от 14 декабря 2015 года.

Программу составил(и):

\_\_\_И.Е. Нестеренко, доцент канд.психол.наук\_\_\_  
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ подпись

Рабочая программа дисциплины \_\_ «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» \_\_утверждена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин протокол №\_1\_от\_30\_\_«августа» 2017г

Заведующий кафедрой (разработчик) Грузинская Е.И.  
\_\_\_\_\_ фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин протокол № \_1\_от\_30\_\_«августа» 2017г

Заведующий кафедрой (выпускающей) Грузинская Е.И.  
\_\_\_\_\_ фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ подпись

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала УГС 38.00.00 «Экономика и управление»  
«\_\_30\_\_»\_\_августа\_\_\_\_2017г. протокол №\_1\_

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Д. С. Хлусова

Рецензенты:

Директор ООО «Аверс» Е.В. Рыжкова

Начальник юридического отдела

ООО «ПортЮрСервис» А.В.Сизиков

## Содержание рабочей программы дисциплины

1 Цели и задачи изучения дисциплины.	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.	
2. Структура и содержание дисциплины.	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.	6
2.2 Структура дисциплины	7
2.3 Содержание разделов дисциплины	8
2.3.1 Занятия лекционного типа.	9
2.3.2 Занятия семинарского типа.	11
2.3.3 Занятия лабораторного типа	12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
3. Образовательные технологии.	16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	17
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.	17
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.	23
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	25
5.1 Основная литература	25
5.2 Дополнительная литература	25
5.3. Периодические издания:	26
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	26
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	27
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	30
8.1 Перечень информационных технологий.	30
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	30
8.3 Перечень информационных справочных систем	30
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	30

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины.

### 1.1 Цель освоения дисциплины.

Дисциплина **Б1.В.10** «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» направлена на 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.

### 1.2 Задачи дисциплины.

Задачи изучения дисциплины вытекают из требований к результатам освоения и условиям реализации основной образовательной программы и компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 38.03.03 Управление персоналом, Направленность (профиль) Управление персоналом.

В ходе изучения дисциплины ставятся задачи:

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

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» относится к вариативной части ООП по направлению подготовки «Управление персоналом». Изучается в третьем курсе.

В рамках изучения дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» излагается материал, относящийся к области психологии здоровья. Для изучения дисциплины желательно знание курса «Психология», «Психология управления», «Организационное поведение», «Психофизиология профессиональной деятельности». Знания, полученные в ходе изучения дисциплины, обучающиеся могут использовать при подготовке к успешной профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенций: ОК-7, ОПК-7, ПК-16, ПК-23, ПК-33.

Компетенция	Компонентный состав компетенций		
	<u>Знает:</u>	<u>Умеет:</u>	<u>Владеет:</u>
ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию	- факторы развития личности; - объективные связи обучения, воспитания и развития личности; - современные образовательные технологии;	- выявлять проблемы своего образования; - ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования; - развивать навыки самообразования;	- навыками самообразования; - навыками планирования собственной деятельности; - приемами и способами развития индивидуальных

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы организации учебно-познавательной деятельности;</li> <li>- основные особенности организации профессиональной сферы деятельности;</li> <li>- значимость своей будущей профессии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выстраивать перспективные стратегии личного и профессионального развития;</li> <li>- стремиться к универсализму деятельности;</li> <li>- анализировать достигнутые результаты деятельности;</li> <li>- развить в себе лидерские качества и нацеленность на достижение поставленной цели;</li> <li>- критически оценивать свои достоинства и недостатки;</li> <li>- наметить пути и выбрать средства развития достоинств и недостатков;</li> <li>- понимать и анализировать с точки зрения возможностей применения существующие способы саморазвития.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>способностей;</li> <li>- опытом эффективного целеполагания;</li> <li>- искусством презентации и ведения переговоров;</li> <li>- деловым этикетом;</li> <li>- навыками профессионального обучения и самообучения;</li> <li>- методами развития достоинств и устранения недостатков</li> </ul>
ОПК-7 – готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других	методы и способы кооперации в процессе профессиональной деятельности, принципы, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других	использовать методы организации и координации взаимодействия между людьми, методы и инструменты контроля и оценки эффективности деятельности других	организации взаимодействия между людьми, оценки эффективности деятельности других.
ПК-16 – владение	анализ и мониторинг	применять на	навыками анализа и

навыками анализа и мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала и умением применять их на практике	конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала	практике навыки мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала	мониторинга конкурентоспособности стратегии организации в области подбора и привлечения персонала.
ПК-23 – знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности и персонала работой в организации и умением использовать их на практике	основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации	применять на практике проведение исследований удовлетворенности персонала своей работой	навыками подготовки и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации
ПК-33 – владение навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовность транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	закономерности и методы самоуправления и самостоятельного обучения, средства профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	транслировать знания о самоуправлении и самостоятельном обучении своим коллегам, принимать меры по профилактике личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	навыками самоуправления и самостоятельного обучения, а также обучения своих коллег знаниями по профилактике личной профессиональной деформации и профессионального выгорания

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач.ед.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице. Виды текущего контроля – коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, реферат, контрольные и тестовые задания. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

Вид учебной работы		Всего часов	На курсе
			3
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		<b>8,3</b>	<b>8,3</b>
Аудиторные занятия (всего)		8	8
Занятия лекционного типа		4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		4	4
Лабораторные занятия		-	-
<b>Иная контактная работа:</b>			
Контроль самостоятельной работы			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>		<b>127</b>	<b>127</b>
<i>Курсовая работа</i>		-	-
<i>Проработка учебного (теоретического материала)</i>		57	57
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий)</i>		50	50
<i>Реферат</i>		20	20
Подготовка к текущему контролю			
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену		8,7	8,7
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
	<b>В том числе контактная работа</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>
	<b>Зач.ед</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

Лабораторные занятия не предусмотрены.

Курсовые работы не предусмотрены.

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на третьем курсе (*заочная форма*)

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Контактная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология стресса	41	1			40
2	Особенности профессиональных стрессов	50	1	2		47
3	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания	44	2	2		40
ИКР		0,3				
Контроль		8,7				
Итого		144	4	4	-	127

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, КСР – контролируемая самостоятельная работа, СР – самостоятельная работа, ИКР – индивидуальная контактная работа.

## **2.3 Содержание разделов дисциплины:**

### **Раздел 1. Психология стресса.**

#### Тема 1. Понятие стресса.

Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Физиологические проявления стресса. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического стресса. Отличия между биологически и психологическим стрессом. Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса. Механизмы формирования психологического стресса. Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности.

#### Тема 2. Формы проявления стресса и факторы, влияющие на развитие стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.

Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Негативные последствия длительного стресса: психосоматические заболевания, ПТСР.

#### Тема 3. Субъективные причины возникновения психологического стресса.

Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время). Объективные причины возникновения психологического стресса. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.

### **Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов.**

#### Тема 4. Общие закономерности профессиональных стрессов.

Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя.

#### Тема 5. Понятие профессионального развития.

Прогрессивная стадия профессионального становления личности. Формирование мотивов профессиональной деятельности. Формирование профессиональных знаний и представлений. Формирование профессиональных качеств личности. Регрессивная стадия профессионального становления личности. Профессиональная деформация личности. Проявление деформации в мотивационной сфере. Проявление профессиональной деформации в познавательной сфере. Профессиональная деформация личностных характеристик. Феномен психического выгорания.

### **Раздел 3. Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания**

Тема 6. Содержание феномена «саморегуляция».

Понятие «саморегуляция». Уровни саморегуляции: мотивационный, информационно-энергетический, индивидуально-личностный, эмоционально-волевой. Классификация методов саморегуляции: аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи, дыхательные техники, мышечная релаксация, рациональная психотерапия, диссоциирование от стресса, использование позитивных образов (визуализация), нейролингвистическое программирование, физические упражнения, религия как способ борьбы со стрессами, медитация, совершенствование поведенческих навыков, коммуникативных навыков. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов

Тема 7. Профилактика профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание: симптомы и причины. Конфликтная ситуация: признаки, причины. Управление временем. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания. Тренинг уверенного поведения.

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Психология стресса.	<p>Тема 1. Понятие стресса.  Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Физиологические проявления стресса. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического стресса. Отличия между биологически и психологическим стрессом. Механизмы формирования психологического стресса.</p> <p>Тема 2. Формы проявления стресса и факторы, влияющие на развитие стресса.  Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.</p> <p>Тема 3. Субъективные причины возникновения психологического стресса.  Несоответствие генетических программ современным условиям. Стресс от реализации негативных родительских программ. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и</p>	Конспект

		<p>механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время). Объективные причины возникновения психологического стресса. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства.</p>	
2.	Особенности профессиональных стрессов	<p>Тема 4. Общие закономерности профессиональных стрессов.</p> <p>Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя.</p> <p>Тема 5. Понятие профессионального развития.</p> <p>Прогрессивная стадия профессионального становления личности. Формирование мотивов профессиональной деятельности. Формирование профессиональных знаний и представлений. Формирование профессиональных качеств личности. Регрессивная стадия профессионального становления личности.</p>	Конспект
3.	Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания	<p>Тема 6. Содержание феномена «саморегуляция».</p> <p>Понятие «саморегуляция». Уровни саморегуляции: мотивационный, информационно-энергетический, индивидуально-личностный, эмоционально-волевой. Классификация методов саморегуляции: аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи, дыхательные техники, мышечная релаксация, рациональная психотерапия, диссоциирование от стресса, использование позитивных образов (визуализация), нейролингвистическое программирование, физические упражнения, религия как способ борьбы со стрессами, медитация, совершенствование поведенческих навыков, коммуникативных навыков.</p> <p>Тема 7. Профилактика профессионального выгорания.</p> <p>Профессиональное выгорание:</p>	Конспект

		симптомы и причины. Конфликтная ситуация: признаки, причины. Управление временем. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем.	
--	--	--	--

### 2.3.2 Занятия семинарского (практического) типа.

№	Наименование семинарского (практического) занятия	Форма текущего контроля
1	3	4
1.	<p><b>Раздел 1. Психология стресса.</b></p> <p>Тема 1. Понятие стресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общий адаптационный синдром Г. Селье.</li> <li>2.Понятие «eustress и «distress».</li> <li>3.Физиологические проявления стресса.</li> <li>4.Особенности психологического стресса.</li> <li>5.Субъективные и объективные факторы, влияющие на уровень стресса.</li> <li>6.Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности.</li> </ol> <p>Тема 2. Формы проявления стресса и факторы, влияющие на развитие стресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Изменение поведенческих реакций, интеллектуальных и физиологических процессов при стрессе.</li> <li>2.Эмоциональные проявления стресса.</li> <li>3.Оценка уровня стресса.</li> <li>4.Негативные последствия длительного стресса: психосоматические заболевания, ПТСР.</li> </ol> <p>Тема 3. Субъективные причины возникновения психологического стресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрессы, возникающие по субъективным причинам.</li> <li>2.Объективные причины возникновения психологического стресса.</li> <li>3.Каузальная классификация стрессоров.</li> <li>4.Пути преодоления стрессоров различного типа.</li> </ol>	Коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания
2.	<p><b>Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов.</b></p> <p>Тема 4. Общие закономерности профессиональных стрессов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания.</li> <li>2.Учебный стресс.</li> <li>3.Спортивный стресс.</li> <li>4.Стресс медицинских работников.</li> <li>5.Стресс руководителя.</li> </ol> <p>Тема 5. Понятие профессионального развития.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прогрессивная стадия профессионального становления личности.</li> <li>2.Регрессивная стадия профессионального становления личности.</li> <li>3.Профессиональная деформация личности.</li> </ol>	Коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания

	4.Феномен психического выгорания.	
3.	<p><b>Раздел 3. Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания</b></p> <p>Тема 6. Содержание феномена «саморегуляция».</p> <p>1.Понятие «саморегуляция».</p> <p>2.Уровни саморегуляции.</p> <p>3.Классификация методов саморегуляции.</p> <p>4.Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов</p> <p>Тема 7. Профилактика профессионального выгорания.</p> <p>1.Профессиональное выгорание.</p> <p>2.Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем.</p> <p>3.Уверенное поведение, навыки уверенного поведения.</p> <p>4.Тренинг уверенного поведения.</p>	Коллоквиум, доклад, доклад с презентацией, контрольные и тестовые задания

### **2.3.3 Лабораторные занятия не предусмотрены**

### **2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При изучении дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» обязательными являются следующие формы самостоятельной работы:

- разбор теоретического материала по учебникам, учебным пособиям, конспектам лекций;
- самостоятельное изучение указанных теоретических вопросов;
- подготовка докладов, докладов с презентацией;
- подготовка к выполнению контрольных и тестовых заданий;
- подготовка к экзамену.

**Таблица -Формы внеаудиторной самостоятельной работы**

Наименование разделов	Формы внеаудиторной самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоением обучающимися
Психология стресса	<p>Проработка учебного теоретического материала</p> <p>Выполнение контрольных и тестовых заданий</p> <p>Подготовка докладов</p>	40	<p>Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса.</p> <p>Дифференциация стресса от состояний утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности.</p> <p>Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.</p> <p>Родительские сценарии.</p> <p>Личностные особенности. Факторы социальной среды.</p> <p>Когнитивные факторы.</p> <p>Негативные последствия длительного стресса: психосоматические заболевания, ПТСР.</p> <p>Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора.</p> <p>Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа</p>
Особенности профессиональных стрессов	<p>Проработка учебного теоретического материала</p> <p>Выполнение контрольных и тестовых заданий</p> <p>Подготовка докладов</p>	47	<p>Профессиональная деформация личности.</p> <p>Проявление деформации в мотивационной сфере. Проявление профессиональной деформации в познавательной</p>

			сфере. Профессиональная деформация личностных характеристик. Феномен психического выгорания.
Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания	Проработка учебного теоретического материала Выполнение контрольных и тестовых заданий Подготовка докладов	40	Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания.
<b>Итого</b>		<b>127</b>	

**Примерные темы докладов, рефератов для самостоятельной работы обучающихся**

1. Современное состояние исследования профессионального стресса.
2. Особенности проявления профессионального стресса у молодых специалистов
3. Профессиональный стресс в деятельности руководителя
4. Методология исследования профессионального стресса
5. Общая характеристика устойчивости профессионала к стрессогенным факторам
6. Профессиональный стресс у безработных
7. Личностные деформации стрессового типа
8. Определение степени экстремальности условий профессиональной деятельности
9. Гендерные отличия в проявлении профессионального стресса
10. Стратегии совладающего поведения в условиях структуризации предприятия
11. Профессиональное выгорание специалиста по управлению персоналом
12. Групповые явления и профессиональный стресс
13. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
14. Напряжённости деятельности и стресс
15. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
16. Возрастные особенности профессионального стресса.
17. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу
18. Профессиональный стресс у творческих работников
19. Особенности функционирования стресса студентов на экзамене
20. Динамика профессионального стресса работающих инвалидов
21. Стресс участников боевых действий.
22. Стресс бизнесмена и руководителя.
23. Критерии оценки эффективности профилактики стресса
24. Психологические технологии управления стрессом в организации
25. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
26. Метод биологической обратной связи.

27. Дыхательные техники.
28. Мышечная релаксация как метод саморегуляции.
29. Рациональная психотерапия как технология саморегуляции.
30. Визуализация как метод саморегуляции.
31. Нейролингвистическое программирование как технология саморегуляции.
32. Преодоление стресса как ресурс специалиста.

**Таблица – Методическое обеспечение самостоятельной работы.**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного теоретического материала по учебникам, учебным пособиям, конспектам лекций	<p>«Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное Приказом ректора ФГБОУ ВО «КубГУ» от 03.03.2016г. № 272.</p> <p>1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития [Электронный ресурс] : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. —URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1</a></p> <p>2. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд, испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. —URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1</a></p>
2.	Выполнение индивидуальных заданий (подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий)	<p>«Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное Приказом ректора ФГБОУ ВО «КубГУ» от 03.03.2016г. № 272.</p> <p>1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития [Электронный ресурс] : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. —URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1</a></p> <p>2. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд, испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. —URL: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1</a></p>

3.	Подготовка реферата	«Положение о самостоятельной работе обучающихся»- Утвержденное Приказом ректора ФГБОУ ВО «КубГУ» от 03.03.2016г. № 272.
----	---------------------	---

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

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.**

С точки зрения применяемых методов используются как традиционные информационно-объяснительные лекции, так и интерактивная подача материала с мультимедийной системой. Компьютерные технологии в данном случае обеспечивают возможность разнопланового отображения алгоритмов и демонстрационного материала. Такое сочетание позволяет оптимально использовать отведенное время и раскрывать логику и содержание дисциплины.

Лекции представляют собой систематические обзоры основных аспектов дисциплины.

Практические и лабораторные занятия позволяет научить применять теоретические знания при решении и исследовании конкретных задач. Подход разбора конкретных ситуаций широко используется как преподавателем, так и обучающимися при проведении анализа результатов самостоятельной работы. Это обусловлено тем, что в процессе исследования часто встречаются задачи, для которых единых подходов не существует. Каждая конкретная задача при своем исследовании имеет множество подходов, а это требует разбора и оценки целой совокупности конкретных ситуаций.

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров.

Таблица - Сочетание видов учебной деятельности с различными методами ее активизации.

В процессе проведения занятий применяются интерактивные методы обучения.

**Проблемная лекция** - на этой лекции новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания обучающихся в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.

Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от не

проблемных тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, готовой схемы решения в прошлом опыте нет. Лекция строится таким образом, чтобы обусловить появление вопроса в сознании обучающегося. Учебный материал представляется в форме учебной проблемы. Она имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей некоторые противоречия в ее условиях и завершающейся вопросами, которые это противоречие объективирует. Проблемная ситуация возникает после обнаружения противоречий в исходных данных учебной проблемы. Для проблемного изложения отбираются важнейшие разделы курса, которые составляют основное концептуальное содержание учебной дисциплины, являются наиболее важными для профессиональной деятельности и наиболее сложными для усвоения слушателей. Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для слушателей.

**Групповая дискуссия.** Это метод организации совместной коллективной деятельности, позволяющий в процессе непосредственного общения путем логических доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии. Целью дискуссии является интенсивное и продуктивное решение групповой задачи. Метод групповой дискуссии обеспечивает глубокую проработку имеющейся информации, возможность высказывания обучающимися разных точек зрения по заданной преподавателем проблеме, тем самым способствуя выработке адекватного в данной ситуации решения. Метод групповой дискуссии увеличивает вовлеченность участников в процесс этого решения, что повышает вероятность его реализации.

**Лекция – визуализация.** Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления обучающимся через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Лучше всего использовать разные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбирается в зависимости от содержания учебного материала. Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения слушателей в новый раздел, тему, дисциплину.

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

В качестве оценочных средств программой дисциплины предусматривается:

- текущий контроль (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, рефератов, выполнение контрольных и тестовых заданий);
- промежуточная аттестация (экзамен)

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений**

### **Раздел 1 Психология стресса**

#### **Тест 2**

**Инструкция:** Выберите правильный вариант ответа.

1. С какой стадии начинается стресс:

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии резистентности;

- г) со стадии истощения?
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
- а) щитовидная железа;
  - б) поджелудочная железа;
  - в) мозговое вещество надпочечников;
  - г) корковое вещество надпочечников?
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
- а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее?
4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:
- а) чрезмерная сила стресса;
  - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г) недостаток нужной информации?
5. Что общего у биологического и психологического стресса:
- а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г) «размытые» временные рамки?
6. Укажите пример «психологического» стресса:
- а) воспалительная реакция после ожога;
  - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г) травма, связанная с падением.
7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:
- а) к поведенческой;
  - б) к эмоциональной;
  - в) к интеллектуальной;
  - г) к физиологической?
8. К какой форме проявления стресса относится головная боль:
- а) к поведенческой;
  - б) к эмоциональной;
  - в) к интеллектуальной;
  - г) к физиологической?
9. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе:
- а) к изменению общего эмоционального фона;
  - б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
  - в) к изменениям в характере;
  - г) к невротическим состояниям?
10. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру:
- а) к низкому;
  - б) к среднему;
  - в) к высокому;
  - г) к сверхвысокому?
11. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
- а) мысли;

- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия?

12. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии:

- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в) прогнозы на основе психологических тестов;
- г) математические модели?

## Тест 2

**Инструкция:** Выберите правильный вариант ответа.

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных?

2. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий?

3. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека:

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери?

4. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам:

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего?

5. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам:

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека?

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего:

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- д) тип высшей нервной деятельности?

7. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу):

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;

- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту?
8. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека:
- а) чувствительность рецепторов;
  - б) тип высшей нервной деятельности;
  - в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
  - г) особенность процессов мышления;
  - д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта?
9. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:
- а) стресса;
  - б) внутреннего конфликта;
  - в) депрессии?
10. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения:
- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
  - б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
  - в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
  - г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?
11. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:
- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
  - б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
  - в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
  - г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?
12. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:
- а) отрицание;
  - б) сублимация;
  - в) вытеснение;
  - г) рационализация?
13. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:
- а) никогда;
  - б) должен;
  - в) обязан;
  - г) во что бы то ни стало?
14. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:
- а) физиологические потребности;
  - б) безопасности и стабильности;
  - в) принадлежности;
  - г) уважения и признания;
  - д) самореализации?
15. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:
- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
  - б) компромисс (минимизация стресса);
  - в) соперничество (введение в стресс второго участника);
  - г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
  - д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?
16. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
  - б) компромисс (минимизация стресса);
  - в) соперничество (введение в стресс второго участника);
  - г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
  - д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?
17. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:
- а) к условиям жизни и работы;
  - б) к межличностным факторам;
  - в) к политическим и экономическим факторам;
  - г) к чрезвычайным обстоятельствам?

## **Раздел 2 Особенности профессиональных стрессов**

**Инструкция:** Выберите правильный вариант ответа.

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:
  - а) вредные характеристики производственной среды;
  - б) тяжелые условия работы;
  - в) отношения с руководством;
  - г) чрезвычайные обстоятельства?
2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:
  - а) условия замкнутого пространства;
  - б) угольная пыль;
  - в) низкая температура;
  - г) ожидание возможной аварии?
3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам:
  - а) срыв поставок продукции;
  - б) длительная работа;
  - в) высокий темп деятельности;
  - г) повышенная ответственность;
  - д) значительные физические нагрузки?
4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:
  - а) низкая самооценка;
  - б) неуверенность в себе;
  - в) страх неудачи;
  - г) нехватка знаний, умений и навыков?
5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, — это:
  - а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
  - б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
  - в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?
6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:
  - а) библиотекари;
  - б) пилоты;
  - в) шахтеры;
  - г) полицейские;
  - д) журналисты?
7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:
  - а) повышенная статическая нагрузка;
  - б) изменение режима сна и бодрствования;

- в) эмоциональные переживания;
  - г) уверенность в себе;
  - д) неуверенность в себе?
8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:
- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
  - б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
  - в) монотонный режим работы;
  - г) низкая заработная плата?
9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена — владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - б) некомпетентные подчиненные;
  - в) недобросовестные партнеры;
  - г) конкуренты;
  - д) зависимость от своего начальника?

### **Раздел 3 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания**

**Инструкция:** Выберите правильный вариант ответа.

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:
  - а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:
  - а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:
  - а) к физическим;
  - б) к физиологическим;
  - в) к биохимическим;
  - г) к психологическим?
4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:
  - а) к методам самопомощи;
  - б) к методам, требующим участия другого человека;
  - в) к техническим методам?
5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным:
  - а) усовершенствование орудий и средств труда;
  - б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
  - в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
  - г) рациональная организация рабочих мест?
6. Кто является основателем аутогенной тренировки:
  - а) И. Шульц;
  - б) У. Джеймс;
  - в) А. Ромен;
  - г) Э. Джекобсон?
7. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно:
  - а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
  - б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;

- в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;  
 г) умение вызывать ощущение тепла в области лба?
8. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков:
- а) аутогенная тренировка;  
 б) медитация;  
 в) визуализация;  
 г) активное слушание?

**Контрольные задания.**

**Раздел 1 Психология стресса**

«Самодиагностика - мои главные стрессоры».

Инструкция: Обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создаёт психологические проблемы:

Стессор	Интенсивность	Контроль над сбытием	Временной фактор	Частота повторения

Вопросы:

1. С чем могут связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые ещё не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

**Раздел 2 Особенности профессиональных стрессов**

Самоотчёт «Индивидуальные проявления экзаменационного стресса»

Инструкция: Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме:

Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса	
Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?	
В чём у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?	
Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса объём материала, ваши знания, время до экзамена, особенности преподавателя и т.д.)	
Выделите главные факторы из предыдущего вопроса?	
Что усиливает стресс?	
Что уменьшает стресс?	
Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего влияния?	
На какие факторы вы можете активно влиять?	

**4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

На третьем курсе – экзамен в устной форме по предложенным вопросам.

**Вопросы для подготовки к экзамену**

1. Сущность понятия «стресс». Концепция стресса Г. Селье.
2. Стадии развития стресса.
3. Эустресс, дистресс: факторы, способствующие их формированию.
4. Физиологические проявления стресса.
5. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.

6. Субъективные факторы, влияющие на развитие психологического стресса.
7. Формы проявления стресса и их признаки (поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные, физиологические).
8. Методы оценки уровня стресса.
9. Факторы социальной среды и развитие стресса.
10. Когнитивные факторы развития стресса.
11. Посттравматический синдром.
12. Понятие профессионального стресса.
13. Причины производственного стресса.
14. Внутриличностные стрессы в профессиональной деятельности.
15. Стресс руководителя.
16. Прогрессивная стадия профессионального становления личности.
17. Регрессивная стадия профессионального становления личности.
18. Профессиональная деформация личностных характеристик.
19. Общие подходы к нейтрализации стресса.
20. Копинг-стратегии поведения.
21. Трудоголизм и его последствия.
22. Проективные и вербальные методики диагностики стресса
23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса
24. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса
27. Нейтрализация стресса с помощью рациональной психотерапии
28. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса
29. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков
30. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения
31. Постоянный цейтнот как источник стресса.
32. Методы диагностики и профилактики стресса в организации
33. Нейролингвистическое программирование как метод оптимизации уровня стресса.
34. Использование позитивных образов (визуализация) как метод оптимизации стресса.
35. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.
36. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.
37. Мотивационный уровень саморегуляции.
38. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
39. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
40. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
41. Классификация методов саморегуляции.
42. Использование позитивных образов (визуализация) как метод саморегуляции.
43. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.
44. Принципы профилактики профессионального выгорания.
45. Профессиональное выгорание: симптомы и причины.
46. Конфликтная ситуация: признаки, причины.
47. Управление временем. Диагностика проблем, связанных с организацией управления временем.
48. Уверенное поведение, навыки уверенного поведения.
49. Управление стрессом как ресурс преодоления профессионального выгорания.
50. Тренинг уверенного поведения.

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.**

### **5.1 Основная литература:**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития [Электронный ресурс] : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797/psihologiya-samorazvitiya#page/1>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya#page/1>

### **5.2. Дополнительная литература:**

1. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности[Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-05482-8. —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/4C579971-ECEC-4EB9-AB4E-88FB2CD26143/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti#page/1>

2. Каменская, В. Г. Психология управления. Социально-психологические основы управленческой деятельности[Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Каменская. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 194 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-05617-4. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/84819ED5-03A4-43FF-921D-184BB20E6665/psihologiya->

[upravleniya-socialno-psihologicheskie-osnovy-upravlencheskoy-deyatelnosti#page/1](#)

3. Одинцова, М. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00374-1. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E/psihologiya-stressa#page/1>

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/B4BE3A35-1787-4683-97B3-E8D09903C53C/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy#page/1>

5. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 520 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-1964-6. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/51BE19A7-BE0C-4D07-8338-AD03D2C727A4/psihologiya-truda-teoriya-i-praktika#page/1>

6. Психология труда [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / Е. А. Климов [и др.] ; под ред. Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 249 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-00294-2. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/2465F935-4558-49C3-A2ED-87615126E490/psihologiya-truda#page/1>

7. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00205-8. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164/trening-lichnostnogo-rosta#page/1>

### 5.3. Периодические издания:

1. Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=52824>
2. Вопросы психологии. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>
3. Психологический журнал. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

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

1. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. — URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).
2. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы : сайт. — URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
3. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. — URL: <http://webofknowledge.com>.
4. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН: сайт. — URL: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
5. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. — URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. — URL: <http://www.gramota.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. — URL: <http://window.edu.ru>.

8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
9. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.
10. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>
11. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. - URL: <http://нэб.рф/>
12. Образовательный портал «Академик»: сайт. - URL: <https://dic.academic.ru/>
13. Образовательный портал «Учеба»: сайт. - URL: <http://www.ucheba.com/>
14. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .
15. Российское образование, федеральный портал: сайт — URL: <http://www.edu.ru>
16. Служба тематических толковых словарей: сайт. - URL: <http://www.glossary.ru/>
17. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
18. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://www.uirussia.msu.ru/>
19. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru> .
20. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. - URL: <http://www.lexed.ru/>
21. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
22. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
23. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .
24. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
25. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>
26. Электронный архив документов КубГУ - URL: <http://docspace.kubsu.ru>
27. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>

#### **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

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.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

#### **Подготовка к лекциям.**

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

#### **Подготовка к практическим занятиям.**

Подготовку к каждому практическому занятию необходимо начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер, как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов. Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

#### **Рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим обучающимся;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);

- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении занятий.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. ABBY FineReader 9.0 Corporate Edition, Государственный контракт №13-ОК/2008- 1
2. WinRAR, Государственный контракт №13- ОК/2008-3
3. Microsoft Windows XP. Государственный контракт №13-ОК/2008-3
4. Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008- 3(Номер лицензии - 43725353)
5. Консультант Плюс. Договор N 177/948 от 18.05.2000

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	<a href="http://www.uisrussia.msu.ru">http://www.uisrussia.msu.ru</a>
Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>
Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки]	<a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/</a>
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы	<a href="https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic">https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.</a>
Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com.</a>
Базы данных «Ист Вью»	<a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com.</a>

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-
--	---	--

<p>индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Учебная аудитория № 201 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Учебная аудитория № 202 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Учебная аудитория № 203 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, моноблок, сканер, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Учебная аудитория № 205 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>

<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Учебная аудитория № 301 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, выход в интернет, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Учебная аудитория № 303 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, телевизор, видеомагнитофон; учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p><b>Учебная аудитория для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с</b></p>	<p>Персональные компбютеры, выход в Интернет, ученические столы, стулья, книжный шкаф</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353) Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>

<p>объемом изучаемых дисциплин</p> <p>Учебная аудитория № 309 353922</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36</p>		
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Аудитория № 402 353900</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая № 36</p>	<p>Оборудование: доска аудиторная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), ученические столы, стулья</p>	<p>Не требуется</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>Учебная аудитория № 403 353900</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая № 36</p>	<p>Оборудование: доска аудиторная, ученические столы, персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран для проекционной техники стулья, электронный тир, индикатор радиоактивности (РАДЕКС), шина транспортная эластичная, носилки тканевые МЧС, комплект индивидуальной гражданской защиты, войсковой прибор химической разведки</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущей и</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, учебная мебель, доска учебная, выход в Интернет, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), звуковые колонки, флипчарт магнитно-маркерный,</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>

<p>промежуточной аттестации.</p> <p>Учебная аудитория №501</p> <p>353922</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>	<p>презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; учебные аудитории для проведения текущей и промежуточной аттестации; учебная аудитория для выполнения научно – исследовательской работы; аудитория курсового проектирования (выполнение курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория № 503</p> <p>353922</p> <p>Краснодарский край., г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональные компьютеры, учебная мебель, доска учебная, выход в Интернет, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), принтер, презентации на электронном носителе, сплит-система</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин</p> <p>Учебная аудитория № 504</p> <p>353922</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>	<p>Оборудование: Персональные компьютеры, компьютерные столы, выход в Интернет, ученические столы, стулья, книжные стенды</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа;</p>	<p>Оборудование: телевизор, ноутбук, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), магнитно-</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-</p>

<p>учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>учебная аудитория для проведения текущей и промежуточной аттестации.</p> <p><b>Учебная аудитория №506</b></p> <p>353922</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>	<p>маркерная доска</p>	<p>3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа;</p> <p>учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>учебная аудитория для проведения текущей и промежуточной аттестации,</p> <p>учебная аудитория для самостоятельной работы, учебная аудитория для выполнения научно – исследовательской работы;</p> <p>аудитория курсового проектирования (выполнение курсовых работ).</p> <p><b>Учебная аудитория № 509</b></p> <p>353922</p> <p>Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональные компьютеры, учебная мебель, доска учебная, выход в Интернет, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), флипчарт магнитно-маркерный, веб-камера, звуковые колонки, принтер, сплит-система, презентации на электронном носителе</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>
<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа;</p> <p>учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>учебная аудитория для проведения текущей и промежуточной аттестации,</p> <p>учебная аудитория для самостоятельной работы, учебная аудитория для выполнения научно – исследовательской работы;</p> <p>аудитория курсового проектирования (выполнение курсовых работ).</p>	<p>Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональные компьютеры, учебная мебель, доска учебная, выход в Интернет, учебно-наглядные пособия, (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе сетевое оборудование CISCO (маршрутизаторы, коммутаторы, 19-ти дюймовый сетевой шкаф) сплит-система, стенд «Архитектура ПЭВМ»</p>	<p>WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; Microsoft Windows Office 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000</p>

<p>Учебная аудитория № 510 353922 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Героев Десантников дом № 87</p>		
--	--	--

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

*а) для слепых:*

- задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

*б) для слабовидящих:*

- задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

*в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

*г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми*

нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

-письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»**

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль): Управление персоналом

Программа подготовки: прикладная

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

**5.1 Основная литература:**

1. Базаров, Тахир Юсупович. Психология управления персоналом : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. Ю. Базаров. - Москва : Юрайт, 2019. - 381 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalom-432057#page/1>.

2. Психология труда : учебник и практикум для академического бакалавриата / под общ. ред. С. Ю. Манухиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 485 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-truda-432180#page/1>. - ISBN 978-5-9916-7215-3 .

3. Психология труда : учебник и практикум для академического бакалавриата / под ред. А. В. Карпова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 364 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-truda-431790#page/1> .

4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный. — URL: <https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-441483>

5. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 186 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный. — URL: <https://biblio-online.ru/book/professionalnaya-deformaciya-lichnosti-438243>

**5.2. Дополнительная литература:**

1. Водопьянова, Наталья Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 299 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-438406#page/1> .

2. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный . — URL: <https://biblio-online.ru/book/autogennaya-trenirovka-412356>

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный. — URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-437869>

4. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-438896>

5. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 332 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>

6. Болдырева, Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 183 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>

7. Психология труда : учебник для бакалавров : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 03100 "Педагогика и психология" / [А. В. Карпов и др.] ; под ред. А. В. Карпова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2013. - 350 с. - (Бакалавр.Базовый курс). - ISBN 978-5-9916-3150-1 : 226.30.



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

в г. Новороссийске

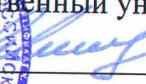
Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

ФГБОУ ВО «Кубанский

государственный университет»

 А.А.Евдокимов

 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.10 САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ**

Направление 38.03.03 Управление персоналом  
Направленность (профиль): управление персоналом  
Программа подготовки: прикладная  
Форма обучения: заочная  
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Год набора 2017  
Краснодар 2019

## Приложение к рабочей программе дисциплины

### Б1.В.10 САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль): Управление персоналом

Программа подготовки: прикладная

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

#### 8.4 Перечень профессиональных баз данных.

1. <http://www.koapp.narod.ru/russian.htm> – Электронная библиотека фонда «КОАП». На сайте представлена художественная, справочная, техническая литература (операционные системы, локальные сети), ГОСТы, ОСТы, ТУ, нормативно-справочная информация.
2. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
3. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека (бывшая библиотека им.В.И.Ленина). На сайте можно найти различную информацию не только о фонде библиотеки РГБ, но и о других библиотечных ресурсах России. Доступ к электронным документам библиотеки платный. Условия получения доступа представлены на сайте.
4. <http://www.gpntb.ru> – Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Предоставляется доступ в электронный каталог как самой библиотеки, так и каталоги других Московских библиотек, входящих в корпоративную сеть ГПНТБ. Предоставляются также другие услуги, узнать о которых можно на данном сайте.
5. <http://www.nlr.ru> – Российская национальная библиотека. Имеется доступ к электронным версиям различных документов.
6. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека. Предоставляет доступ для зарегистрировавшихся пользователей к электронным версиям зарубежных журналов по различным направлениям науки. Имеются как платные, так и бесплатные базы данных.
7. <http://megabook.ru/> – Наиболее полная подборка энциклопедических данных по темам: автомобили, оружие, домашние животные, здоровье, кино, компьютеры, кулинария, музыка, этикет + универсальная энциклопедия.
8. <http://www.lib.ru> – Сайт электронной библиотеки Максима Мошкова, самой известной и пополняемой. Тематический диапазон изданий широк. Наряду с произведениями художественной литературы можно посмотреть книги по многим отраслям знаний.
9. <http://diss.rsl.ru> – Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки. Предоставляется доступ к массиву электронных версий диссертаций по различным направлениям науки. Доступ ограниченный и платный. Возможна электронная доставка необходимой Вам диссертации.
10. <http://www.infoliolib.info> – Университетская электронная библиотека. На сайте представлена учебная, научная, художественная, справочная литература по рабочим программам университетских учебных дисциплин. Ориентироваться в фондах библиотеки позволяет алфавитный каталог авторов, тематический каталог литературы по учебным дисциплинам, а также оригинальная поисковая система. Также с сайта можно выйти на ссылки других электронных библиотек.
11. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека (бывшая библиотека им.В.И.Ленина). На сайте можно найти различную информацию не только о фонде

библиотеки РГБ, но и о других библиотечных ресурсах России. Доступ к электронным документам библиотеки платный. Условия получения доступа представлены на сайте.

12. <http://www.infoliolib.info> – Университетская электронная библиотека. На сайте представлена учебная, научная, художественная, справочная литература по рабочим программам университетских учебных дисциплин. Ориентироваться в фондах библиотеки позволяет алфавитный каталог авторов, тематический каталог литературы по учебным дисциплинам, а также оригинальная поисковая система. Также с сайта можно выйти на ссылки других электронных библиотек.

13. <http://www.kulichki.com/inkwell/>- Чернильница. Алфавитный и систематический каталоги русскоязычных фондов наиболее крупных электронных библиотек

14. <http://www.poiskknig.ru> – Поиск электронных книг. В базе данных более 67000 записей.

15. <http://old.russ.ru/krug/biblio/catalogue.html> – Лучшие электронные библиотеки: каталог.

16. <http://www.orc.ru/~patrikey/liblib/liblib.htm> – Библиотека русских электронных библиотек. На сайте представлено более 90 адресов электронных библиотек. Ссылки распределены по нескольким разделам: Собрания отдельных авторов; Общие библиотеки; Платные библиотеки; Фантастика, фэнтэзи; Религия, философия, литература; Тематические библиотеки.

17. <http://www.jstor.org> – Библиотека JSTOR. Архив полнотекстовых иностранных журналов по различным направлениям науки. Доступ к фондам библиотеки платный.

18. <http://imwerden.de/cat/modules.php?name=books> – Некоммерческая электронная библиотека «ImWerden». Представлено собрание литературных текстов древних и современных, российских и иностранных авторов, а также их портреты, биографии, библиография, комментарии, критика, звуковые файлы, воспроизводящие чтение авторами своих произведений (в формате mp3).

19. <http://www.psychology.ru/library/>- Библиотека Psychology.Ru. Одна из старейших «книжных полок» Интернет, которая содержит профессиональную, учебную, научно-популярную и художественно-психологическую литературу. Представлены работы классиков психологии, таких как А.Р. Лурия, К.-Г. Юнг, З. Фрейд, Ю.Б. Гиппенрейтер, и др.

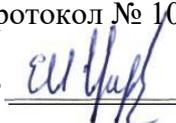
20. <http://flogiston.ru/library> – Флогистон – библиотека по психологии. Материал подготовлен студентами и аспирантами психологического факультета МГУ. Представлена самая разная литература по психологии – от авторских статей до канонических текстов. Имеются конспекты, которые читаются на различных психологических факультетах («Архив учебных материалов»).

21. <http://soc.lib.ru>- Все материалы, представленные на сайте «Soc.Lib.ru – Электронная библиотека – Социология, Психология, Управление» предназначены исключительно для научно-исследовательских целей, информирования общественности о научных разработках специалистов и прогрессивного развития мировой гуманитарной науки. Здесь можно найти разнообразные материалы по социологии, психологии управления, а также другим смежным дисциплинам.

**Лист изменений и дополнений - 2019 г.  
для рабочей программы дисциплины «Саморегуляция и профилактика  
профессионального выгорания»**

№	Внесенные изменения	Причины изменений	Содержание вносимых изменений
1	Обновление списка основной и дополнительной литературы	Обновление с учётом требований ФГОС ВО и пополнением библиотечного фонда (включая ЭБС)	Приложение к РПД
2	Добавление перечня профессиональных баз данных (п.8.4 рабочей программы )	НЕТ	НЕТ
3	Обновление программного обеспечения сопровождения дисциплины	НЕТ	НЕТ
4	Обновление материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	НЕТ	НЕТ
5	Обновление содержания практических (лабораторных) работ	НЕТ	НЕТ
6	Обновление фонда оценочных средств	НЕТ	НЕТ
7	Обновление форм проверки самостоятельной работы обучающихся	НЕТ	НЕТ
8	Обновление перечня вопросов для проведения промежуточной аттестации	НЕТ	НЕТ
9	Обновление перечня тем к курсовым работам	НЕТ	НЕТ
10	Адаптация компонентов рабочей программы для инвалидов и лиц ОВЗ	НЕТ (отсутствие контингента с ОВЗ)	НЕТ
11	Иное	Изменение титульного листа в связи с реорганизацией (Министерство науки и высшего образования РФ)	Корректировка титульного листа

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «28» июня 2019 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой канд.юрид.наук, доцент  Грузинская Е.И.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» для заочной формы обучения направления подготовки 38.03.03 - Управление персоналом разработано в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в городе Новороссийске

Цель учебной дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» сформировать у обучающихся знания, умения и навыки общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по направлению подготовки 38.03.03 - Управление персоналом.

Рабочая программа по курсу «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 38.03.03 – управление персоналом, в соответствии с учебным планом.

В рабочей программе дисциплины представлены цель и задачи изучения дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, структура и содержание дисциплины (лекционные и практические занятия, самостоятельная работа студентов), используемые образовательные технологии, перечень методического обеспечения, перечень основной и дополнительной литературы, перечень информационных технологий используемых в организации учебного процесса, материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Тематика лекционных и практических занятий полностью раскрывает содержание общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций дисциплины в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 – Управление персоналом и учебным планом.

Указанные в рабочей программе дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» литературные источники, методическое и информационное обеспечение соответствуют содержанию дисциплины и современному уровню знаний.

Материал рукописи рабочей программы изложен четко, ясно и доступно.

Разработанная рабочая программа, соответствует необходимым требованиям и может использоваться в учебном процессе.

Рецензент  
Директор ООО «ПортЮрСервис»



А.В.Сизиков

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» для заочной формы обучения направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом, разработанную в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в городе Новороссийске

Рецензируемая рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом и предназначена для обучающихся 3 курса заочной формы обучения.

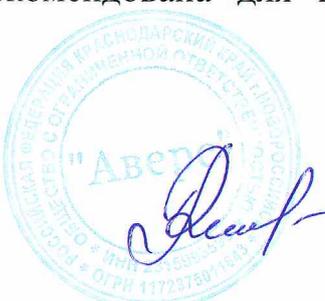
Структура рабочей программы дисциплины включает все необходимые компоненты: указаны цели и задачи освоения дисциплины, определено ее место в структуре ООП ВО, перечислены общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины, включены распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, перечень основной и дополнительной учебной литературы, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины, методические указания для обучающихся, а также материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Рабочая программа дисциплины обеспечивает формирование компетенций в сфере самоуправления, развитие способности к работе на общий результат, а также овладение навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других и собственной деятельности.

Представленная программа имеет достаточный объём. Уровень отражения в рабочей программе современных достижений науки, образовательные технологии соответствуют квалификационным требованиям к подготовке бакалавров и является достаточным. Оценочные средства достижений обучающихся в процессе обучения являются полными и доступными.

Таким образом, рецензируемая рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания», соответствует требованиям, предъявляемым к рабочим программам, которые реализуются в рамках направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом, и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент  
Директор ООО «Аверс»

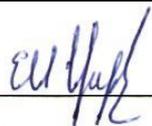


Е.В. Рыжкова

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины

Причина изменения	Содержание изменений	№ протокола заседания кафедры, дата
<p>Решение Правительства Российской Федерации по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции 2019-nCoV на территории России и в соответствии с приказами Минобрнауки России от 14.03.2020 № 397, № 398, письма Минобрнауки России от 10.03.2020 № МН-3/584, писем и рекомендаций управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю от 12.03.2020 № 23-00-07/19-4085-2020, приказом ректора КубГУ от 14.03.2020 № 399, а также во исполнение приказа ректора университета от 16.03.2020 № 411, приказа Кубанского государственного университета «Об организации образовательной деятельности в КубГУ в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции 2019-nCoV» от 20 марта 2020 г. № 438 .</p>	<p>Внести в рабочие программы в п. 3 «Образовательные технологии» требования к процедуре осуществления учебного процесса, проведению и организации промежуточной аттестации <b>с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</b></p> <p><i>П.3.1 При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации, осуществляющей образовательную деятельность, или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся. Все обучающиеся и преподаватели КубГУ имеют учетные записи для доступа к LMS, посредством использования единого логина и пароля, обеспечивающего доступ ко всем корпоративным сервисам.</i></p> <p><b>Процесс обучения, учёт текущего и промежуточного контроля обучения осуществляется в Электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) - совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме или частичном объеме независимо от их места нахождения.</b></p> <p><b>Ссылки на предлагаемые в учебном процессе информационные ресурсы:</b>  <a href="https://teams.microsoft.com/#/school/?ctx=teamsGrid">https://teams.microsoft.com/#/school/?ctx=teamsGrid</a>  <a href="https://kubsu.ru/user">https://kubsu.ru/user</a></p>	<p>№ 9 от 02.04.2020г</p>

Заведующий кафедрой



Е.И. Грузинская.

Согласовано: кафедра информатики и математики, кафедра педагогического и филологического образования.