

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
Хагуров Т.А.  
« 29 » мая 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.13 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания

Направление подготовки	38.03.03 Управление персоналом
Направленность (профиль)	общий
Программа подготовки	прикладная
Форма обучения	очная
Квалификация выпускника	Бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины Б1.В.13. «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Программу составил(и):  
Ясько Бэла Аслановна,



подпись

доктор психол. наук, профессор

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры управления персоналом и организационной психологии протокол № 12 «20» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)  
А.А. Лузаков



подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры управления персоналом и организационной психологии протокол № 12 «20» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)  
А.А. Лузаков



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 06 от 25 мая 2020 г.

Председатель УМК факультета  
Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Горская Г.Б.- д-р психол.н., профессор кафедры психологии ФБОУ ВО «КГУФК»

Остроушко М.Г. - Главный специалист отдела развития и обучения персонала ГБУЗ «ККБ № 2»

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).**

### **1.1 Цель освоения дисциплины:**

получение студентами основных знаний в области психологии профессиональной дезадаптации; методов оценки и прогнозирования профессиональных рисков; основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой; формирование навыков самоуправления и самостоятельного обучения и готовности транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.

### **1.2 Задачи дисциплины:**

- 1) формирование знаний о сущности профессиональной адаптации, стрессов, организационно-психологических рисков развития дезадаптаций персонала;
- 2) формирование навыков применения методов оценки и прогнозирования профессиональных рисков, исследований удовлетворенности персонала работой;
- 3) развитие навыков саморегуляции и умений транслировать их своим коллегам;
- 4) формирование знаний о сущности функциональных состояний в труде, синдромах хронического утомления и профессионального выгорания;
- 5) формирование умений применять современные методы психодиагностики и психопрофилактики рисков развития профессионального выгорания у работников организации.

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» обязательных дисциплин Учебного плана бакалавриата по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»; Направленность (профиль) «Управление мотивацией и стимулированием персонала». Практическая часть предмета основана на разработках отечественной и зарубежной психологии по теории и методам исследования стрессоустойчивости, психологического профессионального, рабочего стресса.

Данная учебная дисциплина базируется на следующих дисциплинах учебного плана: «Основы теории управления»; «Основы управления персоналом организации»; «Психофизиология профессиональной деятельности».

Предмет «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» обеспечивает изучение дисциплин: «Управление социальным развитием персонала»; «Основы безопасности труда»; «Психодиагностика в управлении персоналом».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций: ПК-18, ПК- 23, ПК- 33.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-18	владеть методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма	методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков	проводить оценку и прогнозирование профессиональных рисков	навыками оценки и прогнозирования профессиональных рисков,

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		и профессиональных заболеваний, знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике			оценки социально-экономической эффективности и разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на практике
2	ПК-23	знать основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умение использовать их на практике	основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации	проводить исследования удовлетворенности персонала работой в организации	владеть навыками организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умение использовать их на практике
3	ПК-33	владеть навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	Знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	разрабатывать мероприятия по предупреждению и профилактике личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	навыками обеспечивать предупреждение и профилактику 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. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице  
(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		4	—		
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	42	42			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	18	18			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	18	18			
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	6	6			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	66	66			
В том числе:					
Курсовая работа	16	16			
Проработка учебного (теоретического) материала	10	10			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	36	36			
Эссе	2	2			
Реферат	2	2			
Подготовка к текущему контролю					
<b>Контроль:</b>	35,7	35,7			
Подготовка к экзамену	-	-			
<b>Промежуточная аттестации (экзамен)</b>	36				
Общая трудоемкость часа	144				
зач. ед.	4				

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Профессиональные кризисы личности	25	4	5	-	16
2	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	26	4	6	-	16
3	Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	27	6	4	-	17
4	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	25	4	4	-	17
	<i>Итого по дисциплине:</i>		18	18	-	66

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Профессиональные кризисы личности	Основные понятия в проблеме профессиогенеза личности. «Конфликтующие реальности» в работе с людьми. Нормативные, ненормативные и экстраординарные профессиональные кризисы. Психологические барьеры профессионального развития личности. Основные характеристики феномена стресса. Удовлетворенности персонала работой и профессиональный стресс	Коллоквиум
2.	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	Человек – профессия – профессиональная среда: феноменология взаимосвязей и взаимодействия. Психические регуляторы труда (общие представления). Профессиональный стресс. Совладающее поведение. Профессиональная мотивация как детерминанта адаптационных ресурсов субъекта труда. Факторы, способствующие развитию профессиональной дезадаптации личности. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков	Реферат Кейс «Стрессогенные факторы в труде менеджера по персоналу»
3.	Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	Общая классификация ФС и методов их оптимизации. Понятие работоспособности. Общая и частная динамика работоспособности. Специфика ФС субъекта различных видов профессиональной деятельности. Нейродинамические характеристики личности и их взаимосвязь с динамикой ФС. Неблагоприятные ФС. Самоуправление и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	Собеседование по вопросам учебного пособия
4.	Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	Значение навыков самостоятельного обучения и готовности транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания. История создания ЦПР в производственных условиях. Основные направления кабинетов психологической разгрузки (КПР): пассивный отдых; активное обучение навыкам ПСР для использования в широком спектре жизненных ситуаций. Требования успешного функционирования КПР. Этапы проектирования и организации работы ЦПР.	Самостоятельная работа

### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Профессиональные кризисы личности	<p><i>Тема 1. Понятие профессиональных кризисов личности.</i> Подготовка к коллоквиуму «Роль кризисов в профессиогенезе личности».</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кризисы как психологическое явление.</li> <li>2. Кризисы профессиогенеза: кризис оптации.</li> <li>3. Концепция профессиональных кризисов Э. Зеера.</li> <li>4. Нормативные, ненормативные и сверхнормативные профессиональные кризисы.</li> <li>5. Взаимосвязь профессиональных кризисов и типа профессиональной деятельности.</li> </ol> <p><i>Тема 2. Психологический и профессиональный стресс.</i> Выполнение практического задания по диагностике состояния профессионального стресса (Методика А.Б. Леоновой «ИДИКС»). Диагностика 2-3 респондентов. Описание результатов.</p>	<p>Коллоквиум «Роль кризисов в профессиогенезе личности».</p> <p>Практическое задание: диагностика состояния профессионального стресса (Методики PSM-25; Шкала МакЛина)</p>
2.	Профессиональная адаптация и совладающее поведение	<p><i>Тема 3. «Несвязности» в развитии человека как субъекта труда.</i> Выполнение практического задания по исследованию индивидуальных особенностей типа нервной системы человека. Тестирование 2-3 респондентов с применением Теппинг-теста и опросника СНС (Практикум по предмету).</p> <p><i>Тема 4. Профессиональные деформации как проявления дезадаптации личности.</i> Подготовка реферативных сообщений и участие в обсуждении. Тематика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие профессиональных деформаций личности</li> <li>2. Профессиональные деформации в отдельных видах профессий</li> <li>3. Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями.</li> <li>4. Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации.</li> </ol>	<p>Практическое задание: исследование индивидуальных особенностей типа нервной системы человека.</p> <p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Понятие профессиональных деформаций личности</li> <li>2) Профессиональные деформации в отдельных видах профессий</li> <li>3) Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями</li> <li>4) Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации</li> </ol>
3.	Психология	<i>Тема 5. Функциональные состояния в</i>	Практикум по

управления состоянием человека (саморегуляция)	<p><i>профессиональной деятельности и проблема их регулирования</i> Выполнение практического задания по применению методики «САН» (Практикум по предмету): тестирование в течение недели троекратно 2-3 респондентов. Выполнение графика динамики ФС и описание результатов.</p> <p><i>Тема 6. Методология саморегуляции ФС в труде.</i> Подготовка к собеседованию по вопросам учебного пособия к данной теме (Практикум по предмету, С. 36-37). владение навыками самоуправления</p> <p>Отработка навыков профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания</p>	<p>применению методики «САН»</p> <p>Собеседование по вопросам учебного пособия (Практикума по предмету).</p> <p>анализ тестирования по методике «Опросник произвольной саморегуляции В.И. Морсановой.</p>
4. Проектирование и организация работы центров психологической регуляции состояний (ЦПР).	<p><i>Тема 7. Целевая направленность и основные этапы проектирования и организации работы ЦПР.</i> Выполнение практического задания: проект Центра психологической разгрузки для сотрудников конкретной организации (по выбору студента).</p> <p><i>Тема 8. Оценка эффективности овладения навыками саморегуляции состояний.</i></p> <p>1. Составить план консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива.</p> <p>2. Дать анализ результатов тестирования по методике «Опросник эмоционального выгорания» – Пособие по предмету, С. 38-41.</p>	<p>Практическое задание: составить проект ЦПР для определенной организации.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1) план консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива;</p>

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка теоретического материала (подготовка к проблемным семинарам)	Методические рекомендации для студентов направления управление персоналом по выполнению письменных работ, утвержденные кафедрой управления персоналом и организационной психологией,
2	Выполнение индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	
3	реферат	
4	Подготовка портфолио	
5	Подготовка к текущему контролю	



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.**

При реализации учебной работы по освоению курса «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» используются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- проектные методы обучения;
- исследовательские методы в обучении;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные формы проведения занятий. Самостоятельная работа студентов проводится в форме изучения отдельных теоретических вопросов по предлагаемой литературе и самостоятельного решения проблемных ситуаций, проведения психологического обследования и составления текстовых описаний и интерпретаций; проектов с дальнейшим их разбором или обсуждением на аудиторных занятиях. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к базам данных и библиотечным фондам и доступом к сети Интернет.

Во внеаудиторной работе проводятся встречи с руководителями служб управления персоналом, квалифицированными психологами-консультантами.

Лекционный материал сопровождается презентациями, подготовленными в Microsoft Office PowerPoint 2007 и излагается с использованием интерактивной доски.

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

Занятия, проводимые с использованием интерактивных технологий

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	Л	Лекция с элементами педагогической эвристики, лекция-консультация	8
	ПЗ	Беседы, разбор ситуаций, презентация докладов, сообщений в формате мини-конференции	8
Итого:			18

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

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

##### **4.1.1 Разбор проблемной ситуации в рамках лекционного занятия Кейс «Стрессогенные факторы в труде менеджера по персоналу».**

*Описание ситуации.* Сотрудник стал часто уклоняться от ответственности, затягивает исполнение текущей работы; стал раздражительным и резким в отношениях с коллегами, но в итоге все исполняет профессионально. Сотрудник работает в компании около полугода.

*Задание. Определите: чем это может быть вызвано; каковы могут быть Ваши действия.*

*Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:*

ПК-18. Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков.

ПК-23 Знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации.

ПК-33 Владение навыками предупреждения и профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания работников

*Критерии оценки:*

«удовлетворительно» - работа в групповой деятельности над заданием кейса без участия в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«хорошо» - работа в групповой деятельности над заданием кейса с содержательным участием в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«отлично» - лидерская позиция и модераторство в групповой деятельности над заданием кейса с содержательным участием в публичном обсуждении и системной аргументации сформулированных выводов.

##### **4.1.2. Самостоятельное индивидуальное исследовательское задание в онлайн-пространстве с элементами презентации результатов собственной аналитической работы**

В процессе изучения дисциплины каждый студент формирует портфолио с набором письменных работ по темам практических заданий к самостоятельной работе.

*В портфолио входят:*

1) конспекты коллеквиума «Роль кризисов в профессиогенезе личности»;

2) бланки диагностики состояния профессионального стресса (Методики PSM-25; Шкала МакЛина) и интерпретация результатов;

3) бланки диагностики по методике «Прогноз» и интерпретация результатов;

4) бланки диагностики по методике «Опросник эмоционального выгорания» и интерпретация результатов;

5) бланки диагностики по методике «САН» и интерпретация результатов;

6) проект ЦПР для определенной организации.

*Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:*

ПК-18. Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, дезадапций.

ПК-23 Знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации.

ПК-33 Владение навыками диагностики и профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания работников.

*Критерии оценки:*

«удовлетворительно» - индивидуальное выполнение заданий, без интерпретации и аргументации результатов;

«хорошо» - индивидуальное выполнение заданий в соответствии с требованиями, сформулированными в методиках;

«отлично» - содержательное индивидуальное выполнение заданий с представлением аналитических обобщений и выводов.

#### 4.1.3. Вопросы для дискуссии в рамках лекционных занятий и проблемных семинаров.

1. Какие подходы сложились к интерпретации функциональных состояний и их видов?
2. Какие обязательные компоненты включают все виды ФС?
3. Дайте критическую оценку основных методов исследования ФС.
4. Как в управлении персоналом определяется работоспособность? Дайте аналитическую оценку основных фаз работоспособности.

*Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством:*

ПК-18. Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков.

ПК-23 Знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации.

ПК-33 Владение навыками предупреждения и профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания работников

#### 4.1.4 Подготовка сообщений и презентаций по учебной дисциплине

*Рефераты по теме: «Профессиональная адаптация и совладающее поведение»*

ПК-18. Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков.

ПК-23 Знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации.

ПК-33 Владение навыками предупреждения и профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания работников

*Критерии оценки рефератов:*

«удовлетворительно» - сообщение представляет собой изложение результатов чужих исследований без самостоятельной обработки источников;

«хорошо» - сообщение представляет собой самостоятельный анализ разнообразных научных исследований и эмпирических данных, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его и содержанию.

«отлично» - в сообщении отражаются такие требования как актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность предложения и выводов, сделанных в сообщении/ презентации.

#### 4.1.5. Материалы для подготовки к тестированию

*Примеры тестовых заданий (контрольных вопросов) для оценки качества освоения дисциплины.*

Тест-задания	Компетенции
1. Скорость возникновения и прекращения нервного процесса на безусловно-рефлекторном уровне является показателем свойства нервной системы: а) возбудимости; б) лабильности*; в) слабости; г) инертности.	ПК-18
2. Деятельность ЦПР дополняет вид профессиональной деятельности менеджера по персоналу: а) отбор персонала; б) подбор персонала;	ПК-18; ПК-23

в) организация и контроль режимов труда и отдыха персонала *; г) аттестация персонала.	
3). Опросник МВІ предназначен для: а) исследования условий трудового процесса; б) показателей выраженности профессионального стресса; в) силы / слабости нервной системы; г) синдрома эмоционального выгорания*.	ПК-23
4). Деперсонализация – это (отметьте правильный вариант ответа): а) потеря работы; б) кризис профессиональной карьеры; в) один из показателей СЭВ*; г) кризис оптации.	ПК-18; ПК-33
5). Рост продуктивности в конце рабочей смены в условиях волевой мобилизации и продолжающегося нарастания утомления – это фаза работоспособности в виде: а) предстартового состояния; б) конечного прорыва*; в) вработывания; г) декомпенсации.	ПК-33

*Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством*

ПК-18. Владение методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков.

ПК-23 Знание основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации.

ПК-33 Владение навыками предупреждения и профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания работников.

*Критерии оценки:*

*«удовлетворительно» - если студент отвечает правильно на 50% тестовых заданий*

*«хорошо» - если студент отвечает правильно от 51 до 90 % тестовых заданий*

*«отлично» - если студент отвечает правильно от 91 до 100 % тестовых заданий*

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

Примерный перечень экзаменационных вопросов по предмету.

1. Анкета «Прогноз» и её использование в управлении персоналом.
2. Виды «кривых» динамики работоспособности.
3. Виды профессионального утомления.
4. Виды стресса (эмоциональный, психологический, информационный, дистресс).
5. Гомеостатическая модель стресса.
6. Группы функциональных состояний. «Трудные состояния» в процессе профессиональной деятельности.
7. Естественные способы саморегуляции психического состояния.
8. Задачи практики УП, требующие исследования работоспособности
9. Психодиагностические методы анализа стрессоустойчивости и преодоления стресса (общая характеристика и применение в процессе управления персоналом)
10. Индивидуальная специфика стрессоустойчивости и ее учет в работе с персоналом.
11. Классификация ФС по признаку торможения н/с.
12. Классификация ФС с точки зрения механизмов формирования ответной системной реакции
13. Классификация ФС с точки зрения надежности и цены деятельности.
14. Методика «Опросник произвольной саморегуляции» В.И. Моросановой (общая характеристика методики и основные сферы применения в управлении персоналом).

15. Методика «Самочувствие, активность, настроение» и целесообразность её применения в исследовании динамики функциональных состояний работника.
16. Методика «Теплинг-тест» и её использование в управлении персоналом.
17. Методы встроенных структур и дополнительных нагрузок и целесообразность их применения в исследовании динамики функциональных состояний работника и в нормировании рабочих нагрузок.
18. Методы тестирующих и интенсифицирующих нагрузок и целесообразность их применения в исследовании динамики функциональных состояний работника.
19. Основные методы исследования ФС, их достоинства и недостатки.
20. Основные причины профессионального утомления (главные, сопутствующие, дополнительные).
21. Основные эффекты саморегуляции (примеры проявления)
22. Понятие адаптации. Регулирующие механизмы адаптации.
23. Понятие профессионального стресса. Методы анализа в организации.
24. Понятие функциональных состояний. Обязательные компоненты ФС.
25. Профессиональная адаптация и ее основные виды.
26. Профессиональное утомление как функциональное состояние (определение; оценка роли в динамике работоспособности и квалификации работника).
27. Работоспособность и трудоспособность: понятия и основные показатели.
28. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом. Самопрограммирование.
29. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием (общая характеристика)
30. Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением (общая характеристика).
31. Степени переутомления и их основные симптомы. Мероприятия профилактики.
32. Стресс и общий адаптационный синдром: основные понятия и структура.
33. Стресс с позиций регуляторного подхода.
34. Типы «кривых» работоспособности. Динамика (фазы) работоспособности и их учет в нормировании рабочих нагрузок.
35. Факторы риска развития профессиональных дезадаптаций и их учет в управлении персоналом организации.
36. Функциональные звенья, реализующие процесс саморегуляции.
37. Характеристика основных естественных приемов регуляции функциональных и психических состояний.
38. Характеристика эмоционального истощения как симптома профессионального выгорания.
39. Характеристика явления деперсонализации как симптома профессионального выгорания
40. Характеристика явления редукции достижений как симптома профессионального выгорания.

*Критерии оценки:*

«удовлетворительно» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, частично освоил понятийно-категориальный аппарат;

«хорошо» - студент демонстрирует общие знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами;

«отлично» - студент демонстрирует системные знания о содержании вопросов, умеет устанавливать связи между теоретическими понятиями и эмпирическими фактами, формулирует аналитические обобщения и выводы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

### **5.1 Основная литература:**

1. Ясько Б.А. Саморегуляция и профилактика эмоционального выгорания (Практикум). 2-е изд. – Краснодар, Изд-во КубГУ, 2014.
2. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры — М. : Издательство Юрайт, 2018. <https://biblio-online.ru/book/2CBV70A5-07AD-4196-B5F5-C76652FA75B9/stress-menedzhment>

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

### **5.2 Дополнительная литература:**

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

### **5.3. Периодические издания:**

Периодические издания:

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

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
- Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>
- База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ <https://rosmintrud.ru/opendata>

- База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
- База данных Всероссийского института научной и технической информации (ВИНИТИ) РАН <http://www2.viniti.ru/>
- Базы данных в сфере интеллектуальной собственности, включая патентные базы данных [www.rusnano.com](http://www.rusnano.com)
- Базы данных и аналитические публикации «Университетская информационная система РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru/>
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science <http://webofscience.com/>;
- База данных рефератов и цитирования Scopus <http://www.scopus.com/>;
- Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com/>;
- Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>;
- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) <http://uisrussia.msu.ru/>;
- База данных Springer Materials <http://materials.springer.com/>;
- База данных Springer Protocols <http://www.springerprotocols.com/>;
- Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>
- База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ <https://rosmintrud.ru/opendata>
- База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
- База данных Всероссийского института научной и технической информации (ВИНИТИ) РАН <http://www2.viniti.ru/>
- Базы данных в сфере интеллектуальной собственности, включая патентные базы данных [www.rusnano.com](http://www.rusnano.com)
- Базы данных и аналитические публикации «Университетская информационная система РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru/>
- Информационно-правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://consultant.ru/>
- Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)
- Официальная статистика РФ: Рынок труда, занятость и заработная плата [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/wages](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/wages)
- Министерство труда и социальной защиты РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru>
- Научно-исследовательский институт труда и социального страхования (НИИ труда) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.niitru.ru>
- Гос. инспекция труда в Краснодарском крае [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://git23.rostrud.ru/>
- Профессиональные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru>
- HR-портал [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.hr-portal.ru](http://www.hr-portal.ru)
- Портал о кадровом менеджменте [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.hrm.ru](http://www.hrm.ru).

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

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения с использованием интерактивных образовательных технологий (мультимедийных, лекции-дискуссии, лекции-демонстрации).

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в

соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументированно излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Практические занятия – являются формой учебной аудиторной работы, в рамках которой формируются, закрепляются и представляются знания, умения и навыки, интегрирующие результаты освоения компетенций как в лекционном формате, так в различных формах самостоятельной работы. К каждому занятию преподавателем формулируются практические задания, требования и методические рекомендации к их выполнению, которые представляются в фонде оценочных средств учебной дисциплины.

Контроль самостоятельной работы: для студентов дневной и заочной формы обучения – текущий контроль осуществляется в соответствии с программой занятий (еженедельно для студентов очной формы обучения; по семестрам – для студентов заочной формы обучения); промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме рейтинговой системы оценок. Описание заданий для самостоятельной работы студентов и требований по их выполнению выдаются преподавателем в соответствии с разработанным фондом оценочных средств по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов по данному учебному курсу предполагает поэтапную подготовку по каждому разделу в рамках соответствующих заданий:

Первый этап самостоятельной работы студентов включает в себя тщательное изучение теоретического материала на основе лекционных материалов преподавателя, рекомендуемых разделов основной и дополнительной литературы, материалов периодических научных изданий, необходимых для овладения понятийно-категориальным аппаратом и формирования представлений о комплексе аналитического инструментария, используемого как в рамках данной отрасли знания, так и публичной практике;

На втором этапе на основе сформированных знаний и представлений по данному разделу студенты выполняют практические задания, нацеленные на формирование умений и навыков в рамках заявленной компетенции. На данном этапе студенты осуществляют самостоятельный поиск эмпирических материалов в рамках конкретного задания, обобщают и анализируют собранный материал по схеме, рекомендованной преподавателем, формулируют выводы, готовят практические рекомендации, презентационные материалы для публичного их представления и обсуждения.

Критерии оценки заданий в рамках самостоятельной работы студентов формулируются преподавателем в фонде оценочных средств.

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.

*Тема 1. Понятие профессиональных кризисов личности. Подготовка к коллоквиуму «Роль кризисов в профессиогенезе личности».*

Вопросы:

1. Кризисы как психологическое явление.
2. Кризисы профессиогенеза: кризис оптации.
3. Концепция профессиональных кризисов Э. Зеера.



4. Нормативные, ненормативные и сверхнормативные профессиональные кризисы.
5. Взаимосвязь профессиональных кризисов и типа профессиональной деятельности.

*Тема 2. Психологический и профессиональный стресс.* Выполнение практического задания по диагностике состояния профессионального стресса (Методика А.Б. Леоновой «ИДИКС»). Диагностика 2-3 респондентов. Описание результатов.

*Тема 3. «Несвязности» в развитии человека как субъекта труда.* Выполнение практического задания по исследованию индивидуальных особенностей типа нервной системы человека. Тестирование 2-3 респондентов с применением Теппинг-теста и опросника СНС (Практикум по предмету).

*Тема 4. Профессиональные деформации как проявления дезадаптации личности.* Подготовка реферативных сообщений и участие в обсуждении. Тематика:

1. Понятие профессиональных деформаций личности
2. Профессиональные деформации в отдельных видах профессий
3. Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями.

4. Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации.

*Тема 5. Функциональные состояния в профессиональной деятельности и проблема их регулирования* Выполнение практического задания по применению методики «САН» (Практикум по предмету): тестирование в течение недели троекратно 2-3 респондентов. Выполнение графика динамики ФС и описание результатов.

*Тема 6. Методология саморегуляции ФС в труде.* Подготовка к собеседованию по вопросам учебного пособия к данной теме (Практикум по предмету, С. 36-37).

*Тема 7. Целевая направленность и основные этапы проектирования и организации работы ЦПР.* Выполнение практического задания: проект Центра психологической разгрузки для сотрудников конкретной организации (по выбору студента).

*Тема 8. Оценка эффективности овладения навыками саморегуляции состояний.*

1. Составить план консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива.

2. Дать анализ результатов тестирования по методике «Опросник эмоционального выгорания» – Пособие по предмету, С. 38-41.

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, способствующими индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

Компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

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

- Microsoft Windows 8, 10
- Microsoft Office Professional Plus

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащённость
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2.	Семинарские занятия	Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
5.	Курсовое проектирование	Кабинет для выполнения курсовых работ
6.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.