

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Армавире



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

А.А. Евдокимов

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.09 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль): Управление персоналом

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Программа подготовки: прикладная

Краснодар 2019

Рабочая программа дисциплины «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 составила:

Гуренкова О.В. канд. социол. наук, доцент, зав. кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» утверждена на заседании кафедры (разработчика) гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 11 «14» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Гуренкова О.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) экономики и менеджмента протокол № 10 «14» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой Косенко С.Г.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»
Протокол № 4 «14» мая 2019 г.
Председатель УМК филиала по УГН «Экономика и управление»,


Канд. экон. наук, доц. Кабачевская Е.А.

Рецензенты:

Моц А.Н. канд. псих. наук, доцент кафедры социальной психологии НЧНОУ ВО «АГСИ»

Ящук Н. Ю., канд. психол. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
в г. Тихорецке

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины
«Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания»

Содержание изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	ФИО / подпись зав. кафедрой
Обновлен перечень учебной литературы	№ 10 19.05.2021г.	

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Цель курса – 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.

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины» учебного плана.

Поставленные цели и задачи могут быть реализованы только при условии обращения к данным других наук.

Дисциплина «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» основывается на знаниях, полученных в предыдущие годы обучения.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций (ПК)

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-18;	владением методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний, знанием основ оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их на	- основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала и умением применять их в профилактике профессионального выгорания;	- прогнозировать профессиональные риски методом анализа травматизма и профессиональных заболеваний;	- методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний; - навыками установки на сохранение и укрепление психического здоровья

		практике;			
	ПК-23;	знанием основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике;	основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и методы оптимизации уровня стресса	проводить исследования удовлетворенности персонала работой и оценивать уровень стресса	навыками методов оптимизации уровня стресса и выявления удовлетворенности персонала работой
	ПК-33	владением навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.	-основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации и профессионального выгорания	- предупреждать личную профессиональную деформацию и профессиональное выгорание.	- навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовностью транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания

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 ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		6	7		
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	8	4	4		
Занятия лекционного типа	4	4	-		
Лабораторные занятия	-	-	-		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	4	-	4		
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	-	0,3		
Самостоятельная работа, в том числе:	127	68	59		
Курсовая работа (подготовка и написание)	-	-	-		
Проработка учебного (теоретического) материала	32	17	15		
Анализ научно-методической литературы	32	17	15		
Реферат, эссе	32	17	15		
Подготовка к текущему контролю	31	17	14		
Контроль:					
Подготовка к экзамену	8,7		8,7		
Общая трудоёмкость	час.	144	72	72	
	в том числе контактная работа	8,3	4	4,3	
	зач. ед	4	-	-	

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые на 3 курсе (заочная форма)

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа		КСР	Контроль	Внеаудиторная работа (СРС)
			Л	ПЗ			
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	17	1				16
2.	Оценка уровня стресса	17		1			16
3.	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	17	1				16
4.	Психология профессионального стресса	17		1			16
5	Динамика стресса	17	1				16
6	Методы оценки стрессов	17		1			16
7	Профилактика стресса	17	1				16
8	Самооценка и саморегуляция состояний	16		1			15
	Итого:		4	4			127

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СРС – самостоятельная работа студента, КСР – контролируемая самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Понятие стресса. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада	Реферат (Р)

		признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушение поведенческой адаптации. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	
2	Оценка уровня стресса	Причины возникновения психологического стресса. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.	Реферат (Р)
3	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	Понятие профессионального стресса и деятельность специалиста. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности. Понятие «профессиональный стресс». Виды труда и признаки утомления. Состояния монотонии и его формы. Стресс и психическая напряжённость. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Источники стресса в организации и на производстве. Стресс и психологический климат организации. Напряжённость и безопасность деятельности. Стресс и надёжность деятельности. Стресс и продуктивность деятельности. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Сферы изучения профессионального стресса в современных психологических исследованиях.	Реферат (Р)
4	Психология профессионального стресса	Психологическое содержание профессионального «выгорания», трудоголизма и посттравматического стресса. Исследования профессионального «выгорания» в работах зарубежных и отечественных авторов. Основные модели и стадии эмоционального «выгорания». Симптомы профессионального «выгорания» организаций. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания». Внешние и внутренние	Реферат (Р)

		условия, способствующие развитию синдрома профессионального «выгорания». Изменения стрессогенных факторов при внедрении информационных технологий. Трудоголизм. Стресс у студентов и учащихся. Профессиональный стресс и болезни. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).	
5	Динамика стресса	Методы изучения и прогнозирования профессионального стресса. Общая характеристика методов диагностики стресса. Физиологические, биохимические и психологические методы диагностики. Аппаратурные методы диагностики. Вербальные и проективные методы диагностики стресса. Социально-психологические приёмы обследования стрессогенной ситуации. Ролевые факторы. Ресурс противодействия профессиональному стрессу.	Реферат (Р)
6	Методы оценки стрессов	Методы оценки стресса. Трёхуровневая модель интегральной оценки стресса. Методика ИДИКС. Опросник исследования базисных копинг-стратегий. Экспертная диагностика стресса. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Система оценки профессионального стресса. Изучение стресса с помощью методики М. Люшера. Шкала организационного стресса. Шкала стрессогенных жизненных событий. Оценка профессионального выгорания. «Методика диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко, Л.Д. Столяренко.	Реферат (Р)
7	Профилактика стресса	Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к пониманию преодоления (нейтрализации) стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Классификация методов профилактики и коррекции стресса. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).	Реферат (Р)

		<p>Эргономические методы нормализации условий производственной среды. Методы непосредственного воздействия на человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия, средства мультимедиа). Метод биологической обратной связи (БОС). Упражнения и методы регулирования эмоционального состояния. Групповые методы психокоррекционной работы. Технологии и программы управления стрессом. Профилактика трудоголизма. Использование возможностей психологических служб</p>	
8	Самооценка и саморегуляция состояний	<p>Психологическая самооценка и саморегуляция состояний. Методы психологической самооценки и саморегуляции состояний. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения приемам саморегуляции. Продоление стресса по методу Д. Тьюбсинга. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции «Тест на самооценку стрессоустойчивой личности» В.А. Семиченко. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. Внедрение в сознание антистрессовой установки. Метод психологической условно-рефлекторной саморегуляции. Способы оптимального профессионального общения. Совершенствование поведенческих навыков. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.</p>	Реферат (Р)

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	<p>Понятие стресса. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития</p>	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)

		<p>стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушение поведенческой адаптации. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.</p>	
2	Оценка уровня стресса	<p>Причины возникновения психологического стресса. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.</p>	<p>Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)</p>
3	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	<p>Профессиональный стресс и деятельность специалиста. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности. Понятие «профессиональный стресс». Виды труда и признаки утомления. Состояния монотонии и его формы. Стресс и психическая напряжённость. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Источники стресса в организации и на производстве. Стресс и психологический климат организации. Напряжённость безопасности деятельности. Стресс и надёжность деятельности. Стресс и продуктивность деятельности. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Сферы изучения профессионального стресса в современных психологических исследованиях.</p>	<p>Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)</p>
4	Психология профессионального стресса	<p>Психологическое содержание профессионального «выгорания», трудоголизма и посттравматического стресса. Исследования профессионального «выгорания» в работах зарубежных и отечественных авторов. Основные модели и стадии эмоционального «выгорания». Симптомы профессионального «выгорания» организаций. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания». Внешние и внутренние условия, способствующие развитию</p>	<p>Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)</p>

		синдрома профессионального «выгорания». Изменения стрессогенных факторов при внедрении информационных технологий. Трудоголизм. Стресс у студентов и учащихся. Профессиональный стресс и болезни. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).	
5	Динамика стресса	Методы изучения и прогнозирования профессионального стресса. Общая характеристика методов диагностики стресса. Физиологические, биохимические и психологические методы диагностики. Аппаратурные методы диагностики. Вербальные и проективные методы диагностики стресса. Социально-психологические приёмы обследования стрессогенной ситуации. Ролевые факторы. Ресурс противодействия профессиональному стрессу.	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)
6	Методы оценки стрессов	Методы оценки стресса. Трёхуровневая модель интегральной оценки стресса. Методика ИДИКС. Опросник исследования базисных копинг-стратегий. Экспертная диагностика стресса. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Система оценки профессионального стресса. Изучение стресса с помощью методики М. Люшера. Шкала организационного стресса. Шкала стрессогенных жизненных событий. Оценка профессионального выгорания. «Методика диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко, Л.Д. Столяренко.	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э), Круглый стол (КС)
7	Профилактика стресса	Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к пониманию преодоления (нейтрализации) стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Классификация методов профилактики и коррекции стресса. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Эргономические методы нормализации	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э),

		<p>условий производственной среды. Методы непосредственного воздействия на человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия, средства мульти-медиа). Метод биологической обратной связи (БОС). Упражнения и методы регулирования эмоционального состояния. Групповые методы психокоррекционной работы. Технологии и программы управления стрессом. Профилактика трудоголизма. Использование возможностей психологических служб</p>	
8	Самооценка и саморегуляция состояний	<p>Психологическая самооценка и саморегуляция состояний. Методы психологической самооценки и саморегуляции состояний. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения приемам саморегуляции. Продоление стресса по методу Д. Тьюбсинга. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции «Тест на самооценку стрессоустойчивой личности» В.А. Семиченко. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. Внедрение в сознание антистрессовой установки. Метод психологической условно-рефлекторной саморегуляции. Способы оптимального профессионального общения. Совершенствование поведенческих навыков. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.</p>	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2021 г., протокол №10)
2	Анализ научно-методической литературы	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2021 г., протокол №10); Основная и дополнительная литература по дисциплине.
3	Подготовка рефератов, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2021 г., протокол №10)

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.

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.

3. Образовательные технологии.

При реализации учебной работы по дисциплине используются как традиционные образовательные технологии, ориентированные на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения), так и активные и интерактивные формы проведения занятий - проблемная лекция, лекция-визуализация, «круглый стол», разбор практических заданий.

Используемые образовательные технологии по-новому реализуют содержание обучения и обеспечивают реализацию компетенций ПК-18, ПК-23, ПК-33, подразумевая

научные подходы к организации образовательного процесса, изменяют и предоставляют новые формы, методы и средства обучения.

Семестр	Вид занятия (ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Часы
6	ПЗ - Методы оценки стрессов	Круглый стол	2
Итого часов:			2

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

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

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Примерные вопросы для устного опроса

Раздел 1 Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Понятие стресса.
2. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
3. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма.
4. Общий адаптационный синдром Г. Селье.
5. Принципы классической теории.

Раздел 2 Оценка уровня стресса

1. Причины возникновения психологического стресса.
2. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.
3. Стресс в повседневной жизни.
4. Классификация стресса.

Раздел 3. Профессиональный стресс и деятельность специалиста

1. Профессиональный стресс и деятельность специалиста.
2. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности.
3. Понятие «профессиональный стресс».
4. Виды труда и признаки утомления.

Примерные темы рефератов

1. Самоуправление, самостоятельное обучение и готовностью транслировать их своим коллегам.
2. Методы анализа травматизма и профессиональных заболеваний.
3. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.
4. Основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала и работа в организации.
5. Основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала.
6. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
7. Контроль над стрессовыми ситуациями.
8. Регуляции восприятия жизненных ситуаций и их самооценка.
9. Каковы приёмы снижения риска развития стресса на работе?
10. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.

Примерные темы эссе

1. Определение степени экстремальности условий профессиональной деятельности
2. Гендерные отличия в проявлении профессионального стресса
3. Стратегии совладающего поведения в условиях структуризации предприятия
4. Профессиональное выгорание специалиста по управлению персоналом
5. Групповые явления и профессиональный стресс
6. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
7. Напряжённости деятельности и стресс

8. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
9. Возрастные особенности профессионального стресса.
10. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Сущность понятия «стресс»
2. Концепция стресса Г. Селье
3. «Триада признаков» стресса
4. Изучение стресса отечественными психологами
5. Стадии развития стресса
6. Показатели развития стресса
7. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса. Экологический подход к развитию стресса
8. Трансактный подход к изучению стресса
9. Механизмы регуляции
10. Деятельности в стрессовых состояниях
11. Особенности психологического стресса
12. Поведенческие признаки стресса
13. Интеллектуальные признаки стресса
14. Физиологические признаки стресса
15. Эмоциональные признаки стресса
16. Структурно-системное описание стрессовых состояний
17. Характеристика адекватной мобилизации и динамического рассогласования
18. Копинг-стратегии поведения
19. Динамика работоспособности и стресс
20. Особенности развития стресса в процессе принятия управленческого решения
21. Источники стресса в организации
22. Общие закономерности профессиональных стрессов
23. Последствия профессионального стресса
24. Сущность профессионального «выгорания»
25. Личностные деформации в процессе переживания стресса
26. Основные приёмы изучения копинг-стратегий
27. Трудоголизм и его последствия
28. Сущность синдрома посттравматического стресса
29. Профессиональный стресс и болезни
30. Проективные методики диагностики стресса
31. Вербальные методики диагностики стресса
32. Профессии с высоким уровнем стресса
33. Классификация методов профилактики стресса
34. Регулирование эмоционального возбуждения
35. Проблемы управления стрессом.
36. Групповые явления и профессиональный стресс
37. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
38. Напряжённости деятельности и стресс
39. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
40. Возрастные особенности профессионального стресса.
41. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу
42. Профессиональный стресс у творческих работников
43. Особенности функционирования стресса студентов на экзамене

44. Критерии оценки эффективности профилактики стресса
45. Психологические технологии управления стрессом в организации
46. Психологическая самооценка и саморегуляция состояний.
47. Методы психологической самооценки и саморегуляции состояний.
48. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
49. Программы обучения приемам саморегуляции.
50. Преодоление стресса по методу Д. Тьюбсинга.
51. Регуляции восприятия жизненных ситуаций и их самооценка.
52. Основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала и работа в организации.
53. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.
54. Методы анализа травматизма и профессиональных заболеваний.
55. Основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала.
56. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
57. Контроль над стрессовыми ситуациями.
58. Самоуправление, самостоятельное обучение и готовностью транслировать их своим коллегам.
59. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.
60. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

Критерии оценки экзамена:

Положительные оценки выставляются, если компетенции ПК-18, ПК-23, ПК-33 освоены, обучающийся владеет материалом, отвечает на основные и дополнительные вопросы.

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по теме, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 2–3 неточности или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется при недостаточно полном и недостаточно развернутом ответе. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.

Оценка **«не удовлетворительно»** выставляется, если компетенции ПК-18, ПК-23, ПК-33 не освоены, при несоответствии ответа заданному вопросу, использовании при ответе ненадлежащих нормативных и иных источников, когда ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и

доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

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 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.

Образец билета

**филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Армавире**

38.03.03 Управление персоналом
Направленность (профиль) - Управление персоналом

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1

1. Изучение стресса отечественными психологами.
2. Интеллектуальные признаки стресса.

Заведующий кафедрой _____ **О.В. Гуренкова**
(подпись)

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

5.1 Основная литература:

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/professionalnaya-deformaciya-lichnosti-472287#page/1>

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-472466#page/1>

3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-stressa-469940#page/1>

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

5.2 Дополнительная литература

1. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-lichnosti-psihologiya-haraktera-455117#page/1>

2. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02345-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-upravleniya-personalom-450044#page/1>

3. Крысько, В. Г. Психология в схемах и комментариях: учебное пособие для вузов / В. Г. Крысько. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08833-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-v-shemah-i-kommentariyah-455929#page/1>

4. Дорофеева, Л. И. Организационное поведение: учебник и практикум для вузов / Л. И. Дорофеева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07617-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/organizacionnoe-povedenie-451807#page/1>

5.3. Периодические издания:

1. Профессиональное выгорание персонала: причины, симптомы и профилактика - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26439422>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимых для освоения дисциплины.

1. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL: www.grebennikon.ru

2. «Электронная библиотека диссертаций» Российской Государственной Библиотеки (РГБ). - URL:<https://dvs.rsl.ru/>
 3. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:<http://dlib.eastview.com>
 4. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
 5. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: www.biblioclub.ru
 6. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
 7. Научная электронная библиотека (НЭБ)«eLibrary.ru». - URL:<http://www.elibrary.ru>
 8. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда. - URL:<http://lib.mylibrary.com>
 9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - <http://www.consultant.ru>
 10. Электронный периодический справочник « Системы гарант» - <http://www.garant.ru>
- 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Основной целью лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы.

Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия ориентированы на работу с учебной и периодической литературой, знакомство с содержанием, принципами и инструментами осуществления и решением основных вопросов, приобретение навыков для самостоятельных оценок результатов оценки основных явлений дисциплины. К практическому занятию обучающийся должен ответить на основные контрольные вопросы изучаемой темы, подготовить эссе, решить тесты. Кроме того, следует изучить тему по конспекту лекций и учебнику или учебным пособиям из списка литературы.

Тестирование по предложенным темам. Подготовка тестированию предполагает изучение материалов лекций, учебной литературы.

Устный опрос. Важнейшие требования к устным ответам студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Ответ обучающегося должно соответствовать требованиям логики: четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Написание эссе. Эссе – вид самостоятельной работы, представляющий собой небольшое по объему и свободное по композиции сочинение на заданную тему, отражающее подчеркнутую индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ:

– работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к семинарским занятиям;
- написание реферата и эссе по заданной проблеме.

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.

Круглый стол. В современном значении выражение «круглый стол» употребляется как название одного из способов организации обсуждения некоторого вопроса. Этот способ характеризуется следующими особенностями: – все участники круглого стола выступают в роли проponentов, т.е. должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников. У проponentа две задачи: добиться, чтобы оппоненты поняли его и поверили; – все участники обсуждения равноправны; – никто не имеет права диктовать свою волю и решения. Чаще всего круглый стол играет скорее информационную роль, а не служит инструментом выработки конкретных решений.

Экзамен. Обучающиеся обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен – проверочное испытание по учебной дисциплине, конечная форма изучения предмета, а также механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель экзамена – проверить сложившуюся у обучающегося систему понятий и отметить степень полученных знаний.

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

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

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

8.1 Перечень информационных технологий

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.
- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.
- Использование специализированного (Офисное ПО, графические, видео- и аудиоредакторы и пр.) программного обеспечения для подготовки тестовых, методических и учебных материалов.
- Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

Microsoft Windows , Microsoft Office Professional Plus;
Acrobat Reader DC; Sumatra PDF ;
Mozilla FireFox;

Медиаплеер VLC;
 Архиватор 7zip;
 Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);
 Inkscape 0.91 (векторный графический редактор).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». – URL: <http://www.elibrary.ru>

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1.	Лекционные занятия	<p>Аудитории для проведения занятий лекционного типа: Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью, Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением. Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение. Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным</p>

		<p>мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира), Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью.</p>
2.	Практические занятия	<p>Аудитории для проведения занятий семинарского типа Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением. Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер, программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира), Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью; Аудитория 37 оснащена учебной мебелью, пособия наглядные по иностранному языку: учебные материалы, цветные карты, таблицы.</p>
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	<p>Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций: Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью, Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран</p>

		<p>настенный, персональный компьютер с программным обеспечением;</p> <p>Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением;</p> <p>Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением;</p> <p>Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира), барьер для подсудимого; молоток судьи; табуляторы; портреты выдающихся юристов; наглядные пособия по юриспруденции;</p> <p>Аудитория 35 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 37 оснащена учебной мебелью, материалы, цветные карты, таблицы.</p>
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<p>Аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации:</p> <p>Аудитория 13 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 14 оснащена учебной мебелью,</p> <p>Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением;</p> <p>Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер;</p> <p>Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным</p>

		<p>обеспечением;</p> <p>Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение.</p> <p>Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор, экран настенный, персональный компьютер с программным обеспечением; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира);</p> <p>Аудитория 35 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 37 оснащена учебной мебелью;</p>
5.	Самостоятельная работа	<p>Помещения для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации:</p> <p>Помещение для самостоятельной работы № 18 оснащено учебной мебелью, персональными компьютерами – 4 шт., один из персональных компьютеров, оснащен накладками на клавиатуру со шрифтом Брайля, колонками и наушниками, электронной программой для чтения вслух текстовых файлов «Балаболка» с синтезатором речи с открытым исходным кодом RNVoice. МФУ, программное обеспечение; специализированная мебель: стеллажи библиотечные, шкаф картотечный, библиотечный стол-барьер кафедры для выдачи литературы.</p>