

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета факультета
от «20» июня 2024 г., протокол № 5

Председатель _____ С.Н.Митин
«20» июня 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Психология труда и профессиональных деформаций
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	2

Направление _____ 37.04.01 Психология _____

Профиль _____ Организация психологической практики _____

Форма обучения: _____ очно-заочная _____

Дата введения в учебный процесс УлГУ: _____ «01» сентября 2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Емельяненко Анна Валерьевна	психологии и педагогики	доцент, к.псх.н., доцент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
 С.Н. Митин
«17» июня 2024 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: формирование теоретико-эмпирической основы для понимания базовых категорий психологии труда, закономерностей трудовой деятельности, а так же причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках профессиональной деятельности, а именно профессиональных деформаций и эмоционального выгорания.

Задачи освоения дисциплины:

- Ознакомление студентов с теоретическими и методологическими основами психологии труда.
- Формирование представлений об истории психологии труда, об основных понятиях, теориях, моделях, проблемах психологии труда и эргономики.
- Раскрытие перед будущими специалистами ценностно-смысловых аспектов трудовой деятельности.
- Изучение подходов к исследованию психологических параметров субъекта труда и его личностно-профессионального развития.
- формирование представлений о психологии стресса как науке и психологическом обеспечении здоровья на основных этапах профессионального пути человека;
- Знать специфику проявления профессиональных деформаций и эмоционального выгорания;
- Владеть навыками диагностики уровня и вида деформаций, технологиями работы с личностными и социальными ресурсами их преодоления;
- Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса как в практике саморазвития и самореализации, так и предупреждения профессиональных рисков в различных видах деятельности клиентов и коллег.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Психология труда и профессиональных деформаций» является дисциплиной по выбору и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Изучение дисциплины базируется на основе знаний, умений и компетенций, сформированных у обучающихся при изучении дисциплин: Современная организационная психология, Педагогическая и просветительская деятельности в психологии, Психология конфликта и технологии медиации, Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы, а также при прохождении педагогической практики. Дисциплина изучается параллельно с дисциплинами Технологии психологической коррекции и сопровождения / Технологии тренинга личностного роста.

Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин: Технологии психологического тренинга / Технологии бизнес-тренинга; Направления и методы психологического консультирования; а также при подготовке к преддипломной практике, процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать психотехнологии и тренинги по развитию качеств личности, необходимых для самостоятельной жизни и социализации	ИД-1.3 пк 3 Знать современные исследования психологии труда, теории профессионального стресса, эмоционального выгорания и профессиональных деформаций личности ИД-2.3 пк 3 Уметь: Определять возможности и ограничения саморазвития и самореализации личности, связанные с трудовой деятельностью, профессиональным стрессом ИД-3.3 пк 3 Владеть навыками развития качеств личности, необходимых для эффективной трудовой деятельности и профессиональной самореализации
ПК-5 Способен применять на практике методы обучения взрослых, индивидуальной и групповой работы для повышения эффективности профессиональной деятельности	ИД-1.2 пк 5 Знать характеристики работоспособности и функциональных состояний человека в трудовой деятельности, феноменов профессиональной деформации и эмоционального выгорания ИД-2.2 пк 5 Уметь создавать программы развития социальной компетентности и стрессоустойчивости личности, направленные на преодоление рисков дезадаптации и деформации в профессиональной деятельности ИД-3.1 пк 5 Владеть технологиями саморазвития и самореализации, способствующими преодолению эмоционального выгорания и профессиональных деформаций.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 3

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очно-заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3-й семестр обучения
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	18	18
практические и семинарские занятия	36	36
лабораторные работы (лабораторный практикум)	-	-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Самостоятельная работа	54	54
Текущий контроль (количество и вид)	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения _____ очно-заочная _____

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Базовые категории психологии труда.							
1.1. Психология труда как область знания	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование
1.2. Психологическое профессиоведение	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания
1.3. Развитие человека как субъекта труда	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование
Раздел 2. Профессиональные деформации: теории, диагностика, профилактика и преодоление							
2.1. Профессиональный стресс	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях
2.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2.3. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания
2.4. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций	12	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания
2.5. Основные направления работы с профессиональным стрессом	18	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания
2.6. Технологии преодоления деформаций и выгорания	18	2	4	-	-	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях
Итого	108	18	36	-	-	54	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Базовые категории психологии труда

1.1. Психология труда как область знания.

Предмет психологии труда. Труд как социально-психологическая реальность. Субъект труда и его развитие. История развития психологического знания о труде. Методы психологии труда. Анализ предмета труда и профессиональных задач.

1.2. Психологическое профессиоведение

Общая характеристика профессиографического подхода. Профессиограммы. Виды профессиограмм. Профессиональная пригодность и кадровый отбор. Диагностика профессионально-важных качеств личности.

1.3. Развитие человека как субъекта труда.

Стадии профессионализации и критерии зрелой личности. Психология профессиональной ориентации. Синдром эмоционального выгорания и профессиональные деструкции личности. Мотивация и ценности субъекта в труде. Психология профессионального здоровья. Тренинг профессионального самоопределения.

Раздел 2. Профессиональные деформации: теории, диагностика, профилактика и преодоление

2.1. Профессиональный стресс

Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте. Факторы напряжения на рабочем месте. Источники и динамика стресса. Причины производственного стресса. Ресурсы личности в копинг-поведении. Исследования Новикова и Лосева, Небылицына и др. Концепция Р.Лазаруса и С.Фолькмана. Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла

2.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание

Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки. Аналогия прессования в профдеформации. Изначальные склонности и собственно профессиональная деформация. Позитивные и негативные последствия профессиональной деформации на

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

примере профессии психолога.

Эмоциональное выгорание как следствие профессионального стресса. Начало изучения синдрома Фрайденбергом. Подходы Kovacs и Maslach. Разработки отечественных психологов Бойко, Водопьяновой, Шафрановой, Елдышевой. Взаимодействие «Я-профессионального» и «Я-человеческого» по Трунову

2.3. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций

Индивидуальные различия в стрессе. Стрессы «льва, кролика и быка». Факторы, обуславливающие индивидуальные различия. Личности «типа А» и «типа Б». Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу. Исследования Бодрова, Дьяченко, Изарда. Порог чувствительности к стрессу и критический порог истощения.

2.4. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций

Своевременное распознавание и выявление причин деформаций и выгорания. Выбор оптимального поведения. Использование приемов антистрессовой самозащиты. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости. Ассертивность как способность отстаивать свои права, как самодостаточность, как самореализация, как социальная зрелость, как принятие ответственности за свое поведение.

2.5. Основные направления работы с профессиональным стрессом

Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте. Факторы стресса и стратегии их устранения. Стратегии управления стрессом: стратегия создания среды, стратегия предупреждения, стратегия реакции. Основы тайм-менеджмента. «Принцип 80/20».. Матрица Эйзенхауэра. Правила планирования рабочего дня.

2.6. Технологии преодоления деформаций и выгорания

Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания». Диагностическая и психокоррекционная работа. Способы преграждения эмоционального выгорания. Роль личности в преодолении деформаций и выгорания.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Базовые категории психологии труда

1.1. Психология труда как область знания

Цель занятия: закрепление знаний, полученных на лекциях; формирование знаний об основных характеристиках психологии труда как области знания.

Вопросы к теме:

1. Чем характеризуется психология труда как область знания, складывающаяся в общественной практике?
2. Охарактеризуйте психологию труда как профессию и учебную дисциплину. Приведите примеры смежных областей психологического и междисциплинарного научного знания о человеке и труде.
3. Какова история отечественной и зарубежной психологии труда как прикладной психологии в сфере хозяйственной жизни общества?
4. Каковы особенности применения опросных методов в психологии труда?
5. Для каких целей используется опросный лист О.Липмана?
6. В чем суть метода экспертных оценок?
7. Каковы возможности использования метода анализа технической документации?
8. Как используется в психологии труда метод наблюдения и экспериментальный метод?
9. Для чего используется «фотография» рабочего дня и как?
10. В чем смысл алгоритмического описания трудовой деятельности?
11. Раскройте особенности трудового метода в изучении профессий. Как осуществляется метод коллективной дискуссии?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

12. Как используется метод составления индивидуальной характеристики в профессиографии?
13. В чем смысл использования метода критических инцидентов?
14. Расскажите о возможностях использования в психологии труда метода качественного содержательного анализа текста и метода анализа биографий и автобиографий.

Содержание заданий для самостоятельной работы

1. Составить сводную таблицу по основным направлениям исследования отечественной и зарубежной психологии труда
Выделить:
 - понимание исторический период
 - цель, задачи,
 - методы исследования.
2. Составить схему основных определений понятия «предмет психологии труда», найти общее и отличие.
3. Подготовить сообщение о научно-прикладных публикациях (статьях, результатах НИР) по теме «Методы психологии труда».

1.2. Психологическое профессиоведение

Цель занятия: закрепление знаний, полученных на лекциях; формирование знаний о возможностях и ограничениях применения методов профессиографического анализа.

Вопросы к теме:

1. Современный мир профессий и тенденции его развития. Понятие «профессия», «трудовой пост», «специальность», «карьера», «должность».
2. Профессиография как средство организации психологического изучения профессии, профессиональной деятельности человека. Принципы профессиографии.
3. Типы профессиограмм. Особенности профессиограмм, составленных с целью профотбора, профориентации и профконсультации, производственного обучения, рационализации режима и условий труда.
4. Схемы профессиографирования. Структура профессиограммы и психограммы.
5. Профессиограммы различных профессий.
6. Методы профессиографии.
7. Классификация профессий, психологические признаки ее построения. Многопризнаковая и многоуровневая психологическая классификация профессий Е. А. Климова, ее структура и возможности применения.

Содержание заданий для самостоятельной работы

1. Составить сводную таблицу по основным методикам психологического профессиографирования
Выделить:
 - автор методики
 - тип и вид профессиограммы,
 - возможности и ограничения метода.
2. Составить схему основных классификаций ПВК, найти общее и отличие.
3. Разработать профессиограмму психолога, соотнеся задачи профессиональной деятельности с определённой должностной позицией (например: педагог-психолог общеобразовательной школы).
Рекомендации:
Используйте стандартную схему, рассмотренную на занятиях.
Определите, какие диагностические и профессиографические цели и задачи будет решать профессиограмма, какие теоретические положения лягут в основу, какие

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

характеристики трудовой деятельности и субъекта труда Вы будете рассматривать? Особое внимание обратите на обоснованность критериев оценки рассматриваемых характеристик. Проведите сравнительный анализ с известными авторскими профессиограммами соответствующей специальности и должности. Обоснуйте сходство и отличия.

Подготовьтесь к защите программы, разработав РР-презентацию с основными положениями Вашей профессиограммы.

1.3. Развитие человека как субъекта труда

Цель занятия: закрепление знаний, полученных на лекциях; формирование знаний об основных этапах, индивидуальных особенностях и общих закономерностях развития человека как субъекта труда

Вопросы к теме:

1. Чем характеризуется человек как субъект труда?
2. Раскройте стадии, которые проходит человек в онтогенезе как субъект труда.
3. Как происходит развитие человека как субъекта труда в дошкольном возрасте?
4. Какие возрастные изменения психических функций человека происходят в трудоспособном периоде онтогенеза?
5. Охарактеризуйте стадии цикла профессионализации.
6. Рассмотрите критерии зрелой личности в связи с формами организации труда. Какие противоречия и кризисы возникают в процессе профессионального развития личности?
7. В чем заключается «синдром эмоционального выгорания» и что такое копинг-стратегии?
8. Каковы особенности профессиональной адаптации и дезадаптации в экстремальных трудовых условиях?
9. Раскройте особенности нормального профессионального развития и приведите признаки профессиональной деформации.
10. Охарактеризуйте методы исследования развития личности профессионала.

Содержание заданий для самостоятельной работы

1. Составить сводную таблицу по основным периодизациям развития человека как субъекта труда
Выделить:
 - психологический подход, автора/авторов данной теории
 - движущие силы развития,
 - основные этапы развития.
2. Подготовить упражнения по активизации профессионального самоопределения учащихся
3. Подготовить сообщение о наиболее популярных программах профессиональной психологической ориентации в РФ.

Раздел 2. Профессиональные деформации: теории, диагностика, профилактика и преодоление

2.1. Профессиональный стресс. Семинарское занятие (форма проведения – практическая- диагностическая игра и групповая дискуссия)

Содержание занятия –

- Диагностическая игра «Трудный день»

Цель - повысить уровень психологического знания о реакциях в ситуации фрустрации, овладение методикой измерения способности переносить фрустрацию (по модификации методики Розенцвейга)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Деловая игра «Мифы о стрессе»

Данная деловая игра идеально подходит для введения в курс «Психология стресса», т.к. позволяет развеять некие стереотипы («мифы») о стрессе, создать возможность для анализа новой информации и подготовиться к восприятию разных точек зрения на стресс. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Студенты получают карточки с описанием стереотипов о стрессе («мифы о стрессе»), дается время на обдумывание информации, анализа своих знаний по проблеме. Затем каждый высказывается насколько данный миф, с его точки зрения, близок к научным исследованиям стресса, или все-таки является мифом. Приводится аргументация, другие участники так же высказывают свое мнение. В заключение каждого диалога приводятся научные факты, подтверждающие или опровергающие конкретный миф.

- Групповая дискуссия на тему «Симптомы стресса»

Работа в тетради. Вопрос для обсуждения: Как Вы узнаете, что испытываете стресс? По каким признакам Вы понимаете, что Ваш организм находится в состоянии стресса? Результат: выделение групп симптомов стресса: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные, физиологические.

Работа в группах с ватманами. 4 группы: интеллектуальные симптомы, поведенческие симптомы, эмоциональные симптомы, физиологические симптомы.

Каждая группа в течение 2-3х минут работает с группой симптомов, меняясь ватманами по кругу. Обсуждение результатов.

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую источники и динамику профессионального стресса.
2. Приведите примеры факторов напряжения на рабочем месте, которые могут вызвать профессиональный стресс для разных типов специальностей:
 - Человек-человек,
 - Человек-техника,
 - Человек-знак,
 - Человек-природа,
 - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую ресурсы личности в копинг-поведении.
4. Создайте презентации на темы:
 - Исследования профессионального стресса в отечественной психологии
 - Концепция Р.Лазаруса и С.Фолькмана.
 - Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла

2.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание. Семинарское занятие (форма проведения - дискуссия - дебаты)

Содержание занятия –

- Анализ двух подходов к пониманию понятий «профессиональная деформация» и «эмоциональное выгорание».

Методические материалы:

Шаг 1. Группе предлагается проанализировать материал лекционного занятия, посвященный разным подходам к проблеме соотношения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Шаг 2. Предлагается разделить на две группы – сторонников первого или второго подхода. Дается время на формулировку аргументов в пользу своей позиции, затем

начинаются дебаты.

Шаг 3. Ведущий фиксирует аргументы каждой стороны и контраргументы, высказанные второй стороной.

Подход, согласно которому эмоциональное выгорание это один из видов профессиональной деформации		Подход, согласно которому эмоциональное выгорание и профессиональная деформация два различных феномена, связанных с изменением соотношения компонентов Я-концепции: Я-профессионального и Я-человеческого	
Аргумент	Контраргумент	Аргумент	Контраргумент
...

Шаг 4. Подведение итогов и формулировка выводов.

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

Задания:

- Составьте сравнительную таблицу, раскрывающую особенности профессиональной деформации и эмоционального выгорания.
- Приведите примеры личностных и объективных предпосылок, которые могут вызвать профессиональную деформацию для разных типов специальностей:
 - Человек-человек,
 - Человек-техника,
 - Человек-знак,
 - Человек-природа,
 - Человек-художественный образ
- Создайте схему, отражающую позитивные и негативные последствия профессиональной деформации на примере профессии психолога.
- Создайте презентации на темы:
 - Начало изучения синдрома сгорания Фрайденбергом.
 - Подходы Kovacs и Maslach.
 - Разработки отечественных психологов Бойко, Водопьяновой, Шафрановой, Елдышевой.
 - Взаимодействие «Я-профессионального» и «Я-человеческого» по Трунову.

2.3. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций.
Практическое занятие (форма проведения – практическое, отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).

Содержание занятия:

- Анкета «Определение уровней стресса на рабочем месте».
- Тест-опросник «Причины стресса в вашей работе».
- Тест «Эмоциональное выгорание» по В.Бойко.
- Опросник МВІ на эмоциональное выгорание в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

- Составьте таблицу, раскрывающую индивидуальные различия в стрессе, их биологическую и социальную обусловленность.
- Приведите примеры личностных и объективных предпосылок, которые могут вызвать эмоциональное выгорание для разных типов специальностей:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Человек-человек,
- Человек-техника,
- Человек-знак,
- Человек-природа,
- Человек-художественный образ

3. Создайте схему, отражающую понятия порога чувствительности к стрессу и критический порог истощения.

4. Создайте презентации на темы:

- Стрессы «льва, кролика и быка».
- Личности «типа А» и «типа Б».

2.4. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций (форма проведения – практическое, диагностическая игра и тренинговые упражнения)

Содержание занятия

- Диагностическая игра «Эффективность»

Цели: к концу этого упражнения участники: определяют сферы, в которых они уже достаточно эффективны, и те, для успешной деятельности в которых им требуется тренировка; осознают, что уверенное поведение — это лишь один из нескольких возможных способов реагирования; получают возможность обсудить проблему выбора соответствующих способов поведения, адекватных различным сложным ситуациям.

• Тренинговое упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение». Цель - отработать навыки четырех стилей поведения в стрессовых ситуациях: уверенный, агрессивный, пассивный, манипулятивный.

- Отработка психодиагностических навыков:
 - Тест на асертивное поведение
 - Базовая технология асертивности
 - Техника «Я-высказываний»

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую технологии диагностики ресурсов преодоления профессиональных деформаций и эмоционального выгорания.

2. Приведите примеры технологий, которые могут актуализировать копинг-ресурсы для разных типов специальностей:

- Человек-человек,
- Человек-техника,
- Человек-знак,
- Человек-природа,
- Человек-художественный образ

3. Создайте схему, отражающую понятие асертивности как способности отстаивать свои права, как самодостаточность, как самореализация, как социальная зрелость, как принятие ответственности за свое поведение.

4. Создайте презентации на темы:

- Использование приемов антистрессовой самозащиты.
- Восстановление израсходованного ресурса,
- Противодействие хронической усталости

2.5. Основные направления работы с профессиональным стрессом Практическое занятие (форма проведения – практическое, отработка навыков практической работы с техниками саморегуляции)

Содержание занятия:
Психическая саморегуляция

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Цель занятия. Овладение техникой психической саморегуляции.

Программа занятия. Предлагаемый вариант методики проведения общего курса ПСР, разработанный С. И. Макшановым, является развитием модифицированной версии А. Б. Балунова и позволяет использовать его в самых различных целях: для оптимизации психических функций обучающихся, интенсификации отдыха, коррекции свойств личности

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте.
2. Приведите примеры факторов стресса и стратегий их устранения для разных типов специальностей:
 - Человек-человек,
 - Человек-техника,
 - Человек-знак,
 - Человек-природа,
 - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую взаимосвязь различных стратегий управления стрессом: стратегия создания среды, стратегия предупреждения, стратегия реакции..
4. Создайте презентации на темы:
 - «Принцип 80/20»: возможности и ограничения
 - Матрица Эйзенхауэра: возможности и ограничения

2.6. Технологии преодоления деформаций и выгорания Семинарское занятие (форма проведения – практическое, тренинговые упражнения в мини-группах, дискуссии различных форм)

Содержание занятия

Тренинговые упражнения «Регуляционная модель стресса»

Шаг 1. Теоретическая проработка регуляционной модели.

Шаг 2. Практическая проработка регуляционной модели (работа в мини-группах, игровые дискуссии)

Шаг 3. Определение индивидуальных проблемных ситуаций (работа в мини-группах, мозговой штурм).

Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую развитие технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания».
2. Приведите примеры психокоррекционной работы с профессиональными деформациями и эмоциональным выгоранием, которые могут для разных типов специальностей:
 - Человек-человек,
 - Человек-техника,
 - Человек-знак,
 - Человек-природа,
 - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую способы преграждения эмоционального выгорания.
4. Создайте презентации на темы:
 - Роль личности в преодолении профессиональных деформаций.
 - Роль личности в преодолении эмоционального выгорания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет и задачи современной психологии труда. Место психологии труда в системе наук. Основные разделы психологии труда
2. Общая характеристика методов психологии труда. Метод экспертной оценки в психологии труда и метод наблюдения в психологии труда: хронометраж и фотография рабочего дня
3. Общая характеристика труда. Виды труда. Общая характеристика основных понятий: «профессия», «трудовой пост», «квалификация» и др.
4. Понятие профессиональной пригодности. Структура профессиональной пригодности.
5. Понятие и основные классификации профессионально-важных качеств личности
6. Методы психологического анализа профессий: профессиограмма, виды профессиограмм.
7. Понятие профессионального самоопределения. Типы и уровни профессионального самоопределения
8. Основные задачи психологической профориентации и профконсультации
9. Основные методы профориентации и активизации профессионального самоопределения
10. Теории профессионального развития в зарубежной психологии труда
11. Периодизации профессионального развития субъекта труда в отечественной психологии
12. Кризисы профессионального развития
13. Общая характеристика и вид профессиональных деструкций
14. Общая характеристика психологии трудовой мотивации, понятие «удовлетворенность трудом».
15. Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте
16. Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки
17. Эмоциональное выгорание как следствие профессионального стресса
18. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций
19. Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу.
20. Индивидуальные различия в стрессе.
21. Ресурсы личности в копинг-поведении.
22. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций
23. Концепции копинг-стратегий.
24. Непродуктивный копинг, или стрессогенные стили мышления
25. Технологии ассертивности в преодолении деформаций и выгорания
26. Индивидуальная профилактика и коррекция профессионального стресса
27. Групповые (тренинговые) формы работы с профессиональным стрессом
28. Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте
29. Основы тайм-менеджмента
30. Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания»

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1.1. Психология труда как область знания	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование, подготовка к зачету
1.2. Психологическое профессиоведение	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, подготовка к зачету
1.3. Развитие человека как субъекта труда	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование, подготовка к зачету
2.1. Профессиональный стресс	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях, подготовка к зачету
2.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию • Подготовка к участию в дискуссиях-дебатах • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях, подготовка к зачету
2.3. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, подготовка к зачету
2.4. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям • Подготовка к сдаче зачета по 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, подготовка к зачету

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	вопросам темы		
2.5. Основные направления работы с профессиональным стрессом	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, подготовка к зачету
2.6. Технологии преодоления деформаций и выгорания	<ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям • Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы 	6	Устный опрос, Тестирование Практические задания, участие в дискуссиях, подготовка к зачету
Итого		54	зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология труда и профессиональных деформаций»

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539039>

2. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для вузов / Е. Ю. Пряжникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 520 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17786-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533737>

3. Психология труда : учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.] ; под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16233-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538808>

дополнительная:

1. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности. Профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 332 с. — ISBN 978-5-7410-1663-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71295.html>

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, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539183>

3. Ипатов, А. В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях : учебное пособие / А. В. Ипатов, Т. Р. Шишигина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-905916-80-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31699.html>

4. Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63967.html>

5. Емельяненко А. В. Профессиональные деформации и эмоциональное выгорание: теории, исследования и технологии сопровождения : электронный учебно-методический комплекс / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 4,27 МБ). - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=91911> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный

учебно-методическая:

1. Емельяненко А. В. Психология труда и профессиональных деформаций : учебно-методические рекомендации по изучению дисциплины и для самостоятельной работы студентов направления 37.04.01 Психология / А. В. Емельяненко ; Ульян. гос. ун-т, ФГНиСТ. - 2024. - 19 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15939>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. URL: <https://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15939>

Согласовано:

Главный редактор _____/Мамаева Е.П. /  / 23.05.2024 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфисСтандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart: электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»): электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань: электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com: электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»: электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

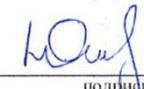
5. **Российское образование**: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий
Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.
ФИО


подпись

24.05.2024г
дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации;

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент кафедры
психологии и педагогики

Емельяненко А.В.