

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ Шматко А.Д.

« ____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление/специальность подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация/профиль/программа подготовки	Психология менеджмента и организационное консультирование
Уровень высшего образования	Специалитет
Форма обучения	Очная
Факультет	Б Базовое инженерное образование
Выпускающая кафедра	Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями
Кафедра-разработчик рабочей программы	Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
4	7	3	108	34	17	0	17	74	0	0	74	диф. зач.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)**

37.05.02 Психология служебной деятельности

год набора группы: 2026

Программу составил:

Кафедра Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными
предприятиями _____

Болотова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент, доцент

Программа рассмотрена

на заседании кафедры-разработчика

рабочей программы **Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями**

Заведующий кафедрой Карпенко Д.А., к.п.н., доц. _____

Программа рассмотрена

на заседании выпускающей кафедры

Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями

Заведующий кафедрой Карпенко Д.А., к.п.н., доц. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ПК-1 — Способен прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

ПК-3 — Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ПК-1

знания:

Обладает знаниями в области развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента;

умения:

Умеет прогнозировать изменения в различных сферах при психических отклонениях;

навыки:

Обладает навыками комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

ПК-3

знания:

Обладает знаниями в области методов эмоциональной и когнитивной регуляции;

умения:

Способен проявлять психологическую устойчивость;

навыки:

Владеет методами оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И ПЕРЕГОВОРОВ, ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПРАКТИКУМ ПО ОРГАНИЗАЦИОННОМУ ПОВЕДЕНИЮ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ПК-5 — Способен работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности
- УК-3 — Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
- УК-6 — Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни
- УК-9 — Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ПК-1	ПК-3
4	7	Раздел 1. Проблема профессиональных кризисов личности. 1. Особенности профессионального становления личности 2. Кризисы профессионального развития личности.	30	8	4	4	22	30	30
4	7	Раздел 2. Профессиональные деструкции. 1. Профессиональные деструкции: основные понятия и характеристики 2. Виды профессиональных деструкций 3. Факторы риска развития профессиональных деструкций в работе.	38	12	6	6	26	40	40
4	7	Раздел 3. Профилактика профессиональных деструкций. 1. Проблема профилактики профессиональных деструкций 2. Средства преодоления профессиональных деструкций.	40	14	7	7	26	30	30
Всего за 7 семестр			108	34	17	17	74	100	100
Всего по дисциплине			108	34	17	17	74	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Проблема профессиональных кризисов личности.	Особенности профессионального становления личности	2
2		Кризисы профессионального развития личности	2
3	Раздел 2. Профессиональные деструкции.	Профессиональные деструкции: основные понятия и характеристики	2
4		Виды профессиональных деструкций	2
5		Факторы риска развития профессиональных деструкций в работе	2
6	Раздел 3. Профилактика профессиональных деструкций.	Проблема профилактики профессиональных деструкций	3
7		Средства преодоления профессиональных деструкций	4
Всего за 7 семестр			17

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Проблема профессиональных кризисов личности.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата. Сбор информации по теме реферата	22
2	Раздел 2. Профессиональные деструкции.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2 Сбор информации по теме реферата. Обработка и анализ данных по теме реферата.	26
3	Раздел 3. Профилактика профессиональных деструкций.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3 Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию	26
Всего за 7 семестр			74

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	Реф	Реф	Реф	Реф	Реф	ДР	Реф	Реф	Реф	ДР	Реф	Реф	Реф	Реф	Реф	ДР	Вопр.Диф.Зач, диф. зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- Реф – реферат;
- Вопр.Диф.Зач – вопросы к дифференцированному зачету;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к дифференцированному зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Психология управления персоналом. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
2. В. А. Толочек. . Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Методики профессионального отбора. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.
3. Психология управления персоналом. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

1. Социальные и гуманитарные знания.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <https://urait.ru/bcode/472287> — Профессиональная деформация личности — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
2. <https://urait.ru/bcode/566968> — Кокурин А. В. Психология служебной деятельности — купить, читать онлайн. «Юрайт»;
3. <https://urait.ru/bcode/558272> — Воронцова М. В., Макаров В. Е., Бюндюгова Т. В. Теория деструктивности — купить, читать онлайн. «Юрайт».

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

1. Microsoft Office.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

1. Проектор;
2. Интерактивная доска;
3. Microsoft Office.

6.2. Практические занятия:

1. Проектор;
2. Интерактивная доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению **37.05.02 Психология служебной деятельности**. Дисциплина реализуется на факультете **Б Базовое инженерное образование БГТУ "ВОЕНМЕХ"** им. Д.Ф. Устинова кафедрой **Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями**.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ПК-1 Способен прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека;

ПК-3 Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с важной областью психологической профилактики влияния деструктивных состояний на профессиональную деятельность сотрудников. Изучаются вопросы: Особенности профессионального становления личности. Кризисы профессионального развития личности. Профессиональные деструкции: основные понятия и характеристики. Виды профессиональных деструкций. Факторы риска развития профессиональных деструкций в работе. Проблема профилактики профессиональных деструкций. Средства преодоления профессиональных деструкций.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к дифференцированному зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3 з.е., 108 ч**. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**17 ч.**), практические занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**74 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 34 ч. аудиторных занятий, и 74 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Проблема профессиональных кризисов личности.		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата. Сбор информации по теме реферата	Психология управления персоналом: Москва: Юрайт, 2020 (1) В. А. Толочек. . Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Методики профессионального отбора: Москва: Юрайт, 2020 (1)	22
Итого по разделу 1		22
Раздел 2. Профессиональные деструкции.		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2 Сбор информации по теме реферата. Обработка и анализ данных по теме реферата.	. Психология управления персоналом: Москва: Юрайт, 2022 (2) В. А. Толочек. . Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Методики профессионального отбора: Москва: Юрайт, 2020 (2)	26
Итого по разделу 2		26
Раздел 3. Профилактика профессиональных деструкций.		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3 Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию	. Психология управления персоналом: Москва: Юрайт, 2022 (3) В. А. Толочек. . Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Методики профессионального отбора: Москва: Юрайт, 2020 (3)	26
Итого по разделу 3		26

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- реферат;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- дифференцированный зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Реферат

Тематика рефератов:

1. Проблема построения периодизации развития субъекта труда.
 2. Индивидуальный стиль трудовой деятельности.
 3. Профессиональное самосознание и его развитие.
 4. Кризисы профессионального становления.
 5. Профессиональные деструкции: источники и следствия для человека и организации.
 6. Склонность к риску как черта личности.
 7. Связь направленности личности и рискованного поведения.
 8. Специфика связей проблемы риска с проблемой утраты индивидом интереса к деятельности.
 9. Субъективные характеристики, влияющие на отношение человека к риску.
 10. Влияние различных психических состояний на рискованное поведение индивида.
 11. Особенности принятия рискованных групповых решений.
 12. Формы деструктивного поведения личности в социальной организации.
 13. Понятие и характеристики профессионального здоровья личности.
 14. Отставание, замедление профессионального развития.
 15. Проблемы несформированности профессиональной деятельности.
 16. Дезинтеграция профессионального развития личности
 17. Здоровый образ жизни и его влияние на профессиональное развитие специалиста.
 18. Эмоциональное выгорание как показатель профессиональной деформации специалиста.
 19. Профессиональная мобильность и социальная активность как средства профилактики профессиональной деформации специалиста.
 20. Профессиональные кризисы и профессионально-личностное развитие в сфере социальной работы.
 21. Содействие как технология преодоления профессиональной деформации специалиста.
 22. Стагнация профессионального развития: причины и последствия для результативности социальной работы.
 23. Несформированность профессиональной деятельности как источник развития профессиональной деформации в сфере социальной работы.
 24. Ресурсные концепции преодоления синдрома профессионального выгорания.
 25. Личностные конфликты как источник профессиональных деструкций.
 26. Стрессоры в профессиональной социальной работе как источники синдрома эмоционального выгорания специалиста.
 27. Мотивационные факторы в становлении профессиональной деформации в сфере социальной работы.
 28. Личностный ресурс специалиста в сфере социальной работы и проблемы профессиональной деформации.
 29. Источники профилактики профессиональной деформации в сфере социальной работы.
- Выполнение реферата следует проводить в три этапа:
первый этап: сбор научной литературы по теме реферата (не менее 10 источников); подбор информации по теме реферата за последние три-пять лет; формирование содержания реферата;
второй этап: написание первого раздела реферата, посвященного теоретическим аспектам выбранной темы; анализ данных, оформление проецированного анализа в виде таблиц, графиков, диаграмм; написание

второго раздела реферата, посвященного текущему состоянию анализируемого предмета исследования; написание введения и заключения реферата;

третий этап: окончательное оформление реферата в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2017 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»; подготовка презентации MS Power Point для краткого доклада об основных достижениях в процессе проведенного исследования.

Оценка производится по балльно-рейтинговой системе.

16 - 20 баллов (оценка ОТЛИЧНО) – студент демонстрирует высокий уровень владения материалом, излагает его емко и содержательно, раскрывая ключевые проблемы. Держит внимание слушателей, использует терминологический аппарат предметной области.

10 - 15 баллов (оценка ХОРОШО) - студент демонстрирует достаточный уровень владения материалом, излагает его содержательно, раскрывая ключевые проблемы. Держит внимание слушателей, в достаточной степени использует терминологический аппарат предметной области.

6 - 9 балла (оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО) – студент демонстрирует не высокий уровень владения материалом, излагает его не вполне содержательно, не раскрывая ключевые проблемы. Не держит внимание слушателей, в недостаточной степени использует терминологический аппарат предметной области.

0-8 балла (оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО) – студент не владеет материалом

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Профессиональное становление человека в современном обществе.
2. Ценностно-смысловые, личностные аспекты в развитии человека как субъекта трудовой деятельности.
3. Периодизация развития человека как субъекта труда.
4. Характеристика этапов освоения профессии.
5. Зарубежные подходы в определении сущности и периодизации личностного и профессионального становления человека.
6. Особенности трудовых процессов в организации.
7. Понятие о мотивационной и операциональной сторонах профессиональной деятельности.
8. Проблема формирования индивидуального стиля трудовой деятельности.
9. Характеристика основных аспектов в формировании индивидуального стиля деятельности.
10. Профессиональный стандарт и его роль в профессиональном становлении специалиста.
11. Зарубежные и отечественные подходы к определению источников и процессов кризисного развития личности в рамках профессии.
12. Основные факторы кризисов профессионального становления.
13. Взаимосвязь кризисов профессионального развития с содержанием трудовой деятельности.
14. Объективная и субъективная составляющие кризисов профессионального становления личности.
15. Причины и факторы, обуславливающие развитие кризисов профессионального развития.
16. Профессиональные деструкции как постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности.
17. Профессиональные деформации как специфическая форма проявления деструкций.
18. Специфика влияния профессиональных деформаций на целостность личности.
19. Основные тенденции развития профессиональных деструкций.
20. Группы факторов, детерминирующие профессиональные деструкции.
21. Понятие и характеристики психологических детерминант профессиональных деструкций.
22. Основные уровни профессиональных деструкций
23. Актуальность проблемы профессиональной деформации для профессии типа «человек-человек».
24. Виды и характеристики основных профессиональных деформаций специалиста
25. Профессиональные деструкции, обусловленные изменениями мотивационной составляющей профессиональной деятельности.
26. Профессионально обусловленные акцентуации как специфический вид профессиональных деструкций.
27. Профессиональная стагнация как специфический вид профессиональных деструкций.
28. Характер проявления различных видов профессиональных деструкций .
29. Социально-психологические факторы риска в профессиональной деятельности.
30. Основные направления профилактики деструкций.
31. Диагностика и диагностические процедуры в распознавании профессиональных деструкций
32. Основные правила организации диагностики профессионального развития
33. Методы, используемые в диагностических процедурах профессионального развития и проблематики профессиональной деятельности.
34. Базовые подходы, используемые при выборе методов профилактики профессиональных деструкций
35. Процесс преодоления профессиональных деструкций специалиста.

36. Выбор методов и технологий, обеспечивающих развитие профессионально здоровой и устойчивой личности.
37. Приемы и техники преодоления деструкций в профессиональной практике
38. Технологии содействия профессиональному саморазвитию специалиста как источник преодоления профессиональной стагнации.
39. Проблема профилактики профессиональных деструкций специалиста

Дифференцированный зачет

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о порядке проведения промежуточной аттестации студентов БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Максимальная общая сумма за семестр 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно», «хорошо» без участия в промежуточной аттестации (включая баллы за посещаемость и Диагностические работы).

Шкала перевода результатов обучающихся в оценки по дисциплине:

менее 50 - неудовлетворительно

51-64 балла – удовлетворительно

65-84 балла – хорошо

85-100 баллов -отлично.

Если студент не набрал достаточное количество баллов за семестр, то оценка за дифференцированный зачет определяется по результатам ответов на вопросы зачета в день сдачи экзамена:

- оценка ОТЛИЧНО – студент свободно, достаточно подробно излагает материал, демонстрирует понимание процессов по всем вопросам, пользуется специальной профессиональной терминологией;
- оценка ХОРОШО – студент, в целом, владеет материалом, но недостаточно полно и уверенно демонстрирует понимание процессов по вопросам, редко пользуется профессиональными терминами;
- оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент слабо владеет материалом, с трудом понимает процессы по вопросам, специальной профессиональной терминологией практически не пользуется.
- оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент не в состоянии изложить материал и выразить понимание процессов по вопросам.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ПК-1	ПК-3	
4	7	Раздел 1. Проблема профессиональных кризисов личности.	30	8	4	4	22	30	30	Реферат
4	7	Раздел 2. Профессиональные деструкции.	38	12	6	6	26	40	40	Реферат
4	7	Раздел 3. Профилактика профессиональных деструкций.	40	14	7	7	26	30	30	Реферат, Вопросы к дифференцированному зачету
Всего за 7 семестр			108	34	17	17	74	100	100	
Всего по дисциплине			108	34	17	17	74	100	100	

Оценочные материалы по дисциплине ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПК-1 - Способен прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

- № 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Напишите определение характера
- № 2 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Причинами возникновения психологических феноменов в экстремальных условиях могут быть (два пункта):
- а) характер проблемы;
 - б) условия принятия решения;
 - в) сроки принятия решения;
 - г) особенности психики человека.
- № 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Напишите, чем характеризуется функциональное (психическое) состояние
- № 4 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Факторы оптимальности решений в экстремальных условиях - это:
- а) многовариантность;
 - б) количество участников разработки;
 - в) методы разработки;
 - г) контроль выполнения
- № 5 Прочитайте текст и установите соответствие
Соотнесите методы преодоления деструктивных состояний с их характеристиками:

Метод	Характеристика
1. Тайм-менеджмент	А. Осознание и управление своими эмоциями для снижения стресса
2. Эмоциональная саморегуляция	Б. Оптимизация рабочего времени для снижения перегрузок
3. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	В. Изменение негативных мыслительных паттернов, ведущих к деструктивным состояниям
4. Релаксационные техники	Г. Использование дыхательных упражнений, медитации и других способов снижения напряжения

- № 6 Прочитайте текст и установите соответствие
Соотнесите виды деструктивных состояний с их описаниями:

Деструктивное состояние

Описание

**Деструктивное
состояние**

Описание

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Профессиональное выгорание | А. Состояние хронической усталости, эмоционального истощения и снижения продуктивности, вызванное длительным стрессом на работе |
| 2. Тревожность | Б. Чрезмерное беспокойство, нервозность и страх перед будущими событиями, мешающие профессиональной деятельности |
| 3. Апатия | В. Потеря мотивации, безразличие к работе и снижение эмоциональной вовлеченности |
| 4. Агрессия | Г. Негативные эмоциональные реакции, проявляющиеся в раздражительности, конфликтности или враждебности в рабочей среде |

№ 7 Прочитайте текст и установите последовательность

Этапы развития профессионального выгорания

Расположите стадии в порядке их возникновения:

1. Эмоциональное истощение
2. Снижение профессиональной эффективности
3. Деперсонализация (циничное отношение к работе и коллегам)
4. Напряжение и хроническая усталость

№ 8 Прочитайте текст и установите последовательность

Алгоритм преодоления стресса на рабочем месте

Укажите правильную последовательность действий:

1. Анализ причин стресса
2. Применение техник релаксации (дыхательные упражнения, медитация)
3. Обращение за поддержкой к коллегам или психологу
4. Корректировка рабочих привычек и тайм-менеджмента

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Выполнение психологом профессиональной деятельности не предполагает ответственности за:

- а. возможные научные и социальные последствия исследования
- б. решение этических дилемм, возникающих в работе
- в. эффекты, оказываемые применяемыми методиками
- г. действия коллег, ранее консультировавших сотрудника

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Один из методов борьбы с профессиональным выгоранием, подготовки и повышения квалификации в области психологии:

- а. профессиография
- б. психодиагностика
- в. ассессмент
- г. супервизия

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Недопустимое психологическое воздействие, направленное на побуждение сотрудника к неосознанному полностью совершению определенных действий:

- а. психологическая диагностика
- б. психологическая манипуляция

в.психологическая проблема
г.психологическая коррекция

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных факторов способствуют развитию профессионального выгорания?

- 1 Хроническая перегрузка и отсутствие отдыха
- 2 Четкое распределение обязанностей в коллективе
- 3 Эмоциональная вовлеченность без границ (например, у врачей, педагогов)
- 4 Регулярная обратная связь от руководителя
- 5 Монотонность и отсутствие карьерных перспектив

ПК-3 - Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Назовите группы психологических ресурсов человека.

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Основные направления профилактики профессиональных деструкций включают в себя :

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между острыми стрессовыми реакциями и их описанием.

1. Одна из самых опасных реакций, т.к. как она очень
заразительная для окружающих и всегда направлена на
зрителя.
2. Чрезмерная двигательная активность пострадавшего, после которой он потом не может
вспомнить, что и зачем делал.
3. Проявление инстинкта самосохранения. Нормальная реакция, однако может перерасти в
панику.
4. Самая адаптивная реакция на стрессовую
ситуацию. Она позволяет отреагировать негативные
эмоции. Важно дать этой реакции состояться.

А- Плач

Б- Истерика

В- Страх

Г- Психомоторное возбуждение

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите признаки деструктивных состояний с их последствиями для профессиональной деятельности:

Признак

Последствие

1. Хроническая
усталость

А. Снижение качества выполняемой работы, увеличение ошибок

Признак	Последствие
2. Эмоциональное истощение	Б. Потеря интереса к карьерному росту, профессиональный застой
3. Повышенная конфликтность	В. Ухудшение отношений в коллективе, снижение командной эффективности
4. Снижение мотивации	Г. Физическое и психическое истощение, частые болезни

№ 5 Прочитайте текст и установите последовательность

Перечислите в правильном порядке стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье.

1. Стадия тревоги
2. Стадия сопротивления
3. Стадия истощения

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

Стадии восстановления после профессионального кризиса

Укажите последовательность этапов:

- 1 Принятие ситуации и поиск ресурсов
- 2 Осознание проблемы и ее масштаба
- 3 Разработка плана изменений
- 4 Реализация новых стратегий поведения

№ 7 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Для предотвращения последствий стрессовых состояний и снятия стресса сотрудникам нельзя:

- а. постоянно заниматься спортом;
- б. вести активный образ жизни;
- в. применять приемы саморегуляции;
- г. принимать алкоголь и психоактивные вещества.

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Психическое состояние это _____ своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.

- А) специфическое
- Б) эмоциональное
- В) устойчивое
- Г) временное
- Д) поведенческое

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется:

- А) фрустрация;
- Б) прострация;
- В) кризис;
- Г) дефолт;

Д) конфликт;

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Причинами возникновения психологических феноменов в экстремальных условиях могут быть (два пункта):

- а) характер проблемы;
- б) условия принятия решения;
- в) сроки принятия решения;
- г) особенности психики человека.

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Факторы оптимальности решений в экстремальных условиях - это:

- а) многовариантность;
- б) количество участников разработки;
- в) методы разработки;
- г) контроль выполнения.

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Профессиональная деформация – это: (два пункта)

- а. распространение выработанных человеком профессиональных стереотипов на другие сферы его жизни, включая непрофессиональное поведение;
- б. изменения личности, характера, ценностных ориентиров поведения и других качеств, наступающие под влиянием профессиональной деятельности;
- в. «перенос» своих профессиональных навыков, знаний и качеств в повседневную жизнь;
- г. когнитивное искажение / психологическая дезориентация личности из-за постоянного влияния внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности приводящая к формированию специфически-профессионального типа личности.