

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдрахманов Данияр Маэлярович  
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГСУ"  
Дата подписания: 04.03.2022 09:23:29  
Уникальный программный идентификатор:  
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра менеджмента и социальной психологии

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**Б1.В.03 Психология бездефектного труда**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**37.03.01 Психология**

Направленность Организационная психология

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очно - заочная**

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.В.03 Психология бездефектного труда/сост. З.Р. Бикмурзина - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной психологии протокол № 3 от " 29 " января 2021г.

Заведующий кафедрой менеджмента  
и социальной психологии \_\_\_\_\_ А.Р. Кудашев

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_ А.Р. Кудашев

@ Бикмурзина З.Р., 2021 год  
@ ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4.....
2 Требования к результатам обучения по дисциплине.....	4.....
3 Структура и содержание дисциплины.....	5.....
3.1 Структура дисциплины.....	5.....
3.2 Содержание разделов дисциплины.....	7.....
3.3 Курсовой проект (курсовая работа).....	8.....
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8.....
4.1 Основная литература.....	8.....
4.2 Дополнительная литература.....	9.....
4.3 Периодические издания.....	9.....
4.4 Интернет-ресурсы.....	10.....
4.5 Методические указания к практическим занятиям	10
4.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	15
4.7 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	16
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
Приложения	19

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

Теоретическое исследование социальных проблем мотивирования труда как процесса воздействия на человека с целью побуждения его к деятельности с позиции психологии представляется не менее актуальной, чем с позиций других научных дисциплин. Данный курс включает в себя последовательное рассмотрение научных подходов в отечественной и мировой мысли к исследованию сложных проблем трудовой мотивации, от которой зависит эффективность социально – экономического и духовного труда, успешное развитие и функционирование общества.

Курс «Психология бездефектного труда» направлен на формирование адекватного представления о предмете, объекте и задачах психологии труда, а также на изучение психологических закономерностей, процессов и свойств личности, связанных с производственной деятельностью, с физической и социальной средой.

**Цель (цели) освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Психология бездефектного труда» является развитие основных психологических представлений о трудовой деятельности, а также формирование начальных навыков рефлексии предстоящей собственной профессиональной деятельности.

Задачами освоения курса являются:

1. Сформировать систему научных понятий и научно упорядоченных базовых представлений о всех существенных аспектах активности человека как субъекта труда;
2. Познакомить с основными проблемами психологии труда;
3. Познакомить с основными методами психологии труда;
4. Сформировать у обучающихся готовность и способность работать не только по интересам, но и «по заданию», что является важным условием успешной адаптации выпускника университета в различных сферах практики;
5. Сформировать адекватное отношение к труду психолога-практика как человека, в сфере деятельности которого не только применяется, но и порождается психологическое знание.

## **2 Требования к результатам обучения по дисциплине**

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения:**

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (learning outcomes), характеризующие этапы формирования компетенций
ПК-2	Способен применять методы индивидуальной мотивации сотрудников к производительному и качественному выполнению должностных обязанностей	<p>ПК – 2.1 Выявляет резервы роста производительности труда;</p> <p>ПК – 2.2 Вносит предложения по мерам материального и морального стимулирования работников</p>	<p><b><u>Знать:</u></b>  Низкий уровень освоения:  знать основные научные понятия и научно упорядоченные базовые представления обо всех существенных аспектах активности человека как субъекта труда</p> <p>Средний уровень освоения:  знать основные классические и современные зарубежные и отечественные концепции трудовой мотивации и автономии труда, содержание современных дискуссий, новейших тенденций и направлений в ее развитии, включая междисциплинарные исследования.</p> <p>Высокий уровень освоения:  знать методологию, основные социологические теоретические и прикладные исследования в области мотивации труда и автономии труда.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b>  Низкий уровень освоения:  уметь соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания труда и трудящегося, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом;</p> <p>Средний уровень освоения:  уметь анализировать информацию о состоянии и тенденциях развития механизма воспитания и функционирования системы трудовой мотивации, в сравнительном анализе критически оценивать опыт развития трудовой мотивации различных политико-экономических систем;</p> <p>Высокий уровень освоения:</p>

			<p>уметь аргументировано отстаивать сформировавшуюся собственную позицию по различным проблемам и темам психологии бездефектного труда, возрастания его автономии, критически оценивать результаты вторичных исследований, вне зависимости от их источника, применять теоретико-методологические социологические подходы для самостоятельной разработки методического инструментария планирования, организации, проведения и мониторинга исследовательских проектов в проблемном поле научной дисциплины.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>Низкий уровень освоения:  владеть методологической платформой психологии труда - общетеоретической концепцией деятельности (Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л., Теплов Б.М.) как основным способом существования человека.</p> <p>Средний уровень освоения:  владеть методами исследования и воздействия, адекватными различным практическим задачам психологии труда, инженерной психологии и эргономики.</p> <p>Высокий уровень освоения:  владеть методами психологии труда (гностическими, конструктивными, «воздейственными»), включая методы построения теоретического знания на материале изучения труда и трудящегося).</p>
--	--	--	--

### 3 Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

##### 3.1.1 Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	В семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
- подготовка к практическим занятиям;	38	38
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	30	30
- подготовка к докладам	30	30
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

#### Разделы дисциплины, изучаемые в В семестре

№ темы	Наименование темы	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Психология труда как наука и социальная практика	30	2		28
2	Развитие человека как субъекта труда	26		2	24
3	Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом	26		2	24
4	Психология профессиональной работоспособности	26	2	2	22
	Итого:	108	4	6	98

#### 3.2 Содержание разделов дисциплины

##### Тема 1. Психология труда как наука и социальная практика

Психология труда как область знаний Психология труда как отрасль науки. Связь с другими науками. Психология труда как учебная дисциплина и профессия Предмет и задачи психологии труда История отечественной и зарубежной психологии труда Методы психологии труда. Понятие и структура проф.деятельности Труд как вид деятельности. Психологические признаки труда Эргатическая система и эргатическая функция Трудовой пост в организации и его компоненты Профессия. Специальность. Должность. Квалификация.

##### Тема 2. Развитие человека как субъекта труда

Человек как субъект труда Общие и специальные способности. Профессионально-важные качества Профессиональная пригодность. Психологические классификации профессий. Формула профессии. Модель специалиста. Профессиограмма. Психограмма Методы психологического изучения профессиональной деятельности. Основные этапы развития субъекта труда Уровни и этапы развития профессионализма и проф.карьеры Проблема формирования индивидуального стиля деятельности Кризисы проф.становления Проблема проф.деструкций

### **Тема 3. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом**

Мотивация и эффективность работы. Основные психологические теории мотивации труда. Виды стимулирования труда и их психологическая характеристика. Проблема удовлетворенности трудом. Факторы удовлетворенности трудом. Социально-психологический климат в трудовом коллективе как фактор мотивации труда. Психология профессионального самоопределения Профориентация Подбор кадров. Набор персонала. Отсев поступающих на работу. Отбор сотрудников. Распределение новых сотрудников по должностям и рабочим местам. Аттестация и расстановка кадров. Теория мотивации бездефектного труда.

### **Тема 4. Психология профессиональной работоспособности.**

Планирование работы и условий труда. Условия труда и функциональные состояния работников. Состояние утомления и состояние монотонии. Производственный стресс. Профессиональные конфликты и способы их конструктивного разрешения. Психология безопасности в труде. Психологические аспекты социально-трудовой реабилитации больных и инвалидов. История и тенденция развития прикладной психологии в сфере профессионального труда

## **3.2.1 Практические занятия (семинары)**

### **Очно-заочная форма обучения**

№ занятия	№ темы	Тема практического занятия	Кол-во часов
1	1	Работа в малых группах «Эргономика рабочего пространства»	2
2	2	Работа в малых группах «Классификация профессий и психограмма профессий труда»	2
3	3	Работа в малых группах «Развитие внутренней мотивации. Оптимизация состояния работоспособности»	2
		Итого:	6

## **3.3 Курсовой проект (курсовая работа)**

Курсовой проект (курсовая работа) по дисциплине «Психология бездефектного труда» не предусмотрена учебным планом.

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Основная литература**



1. Толочек, В. А. Психология труда : учебное пособие / В. А. Толочек. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 480 с. - (Серия «Учебное пособие»). - ISBN 978-5-496-02987-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1628472>

2. Менеджмент : мотивация труда : учебное пособие / А. А. Гудилин, О. О. Скрябин, Н. В. Каретникова, М. Е. Гусева. - Москва : Изд. Дом МИСиС, 2013. - 50 с. - ISBN 978-5-87623-734-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1281122>

3. Ребров, А. В. Мотивация и оплата труда. Современные модели и технологии : учебное пособие / А. В. Ребров. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 346 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012069-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070320>

4. Дейнека, А. В. Управление человеческими ресурсами : учебник для бакалавров / А. В. Дейнека, В. А. Беспалько. - 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. - 388 с. - ISBN 978-5-394-03561-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1093439>

#### **4.2 Дополнительная литература**

1. Куликов, Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия / Л. В. Куликов. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 464 с. - (Серия «Хрестоматия»). - ISBN 978-5-49807-198-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1628480>

2. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 6 / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. - Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 528 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0296-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1061477>

3. Еремин, В. И. Управление человеческими ресурсами : учеб. пособие / В.И. Еремин, Ю.Н. Шумаков, С.В. Жариков ; под ред. В.И. Еремина. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 272 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/15951](http://www.dx.doi.org/10.12737/15951). - ISBN 978-5-16-009507-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/939543>

#### **4.3 Периодические издания**

1. Психологический журнал / Учредитель Институт психологии РАН; редакционная коллегия А. Л. Журавлев (главный редактор) [и др.]. - Москва, 1980. — Выходит 6 раз в год. — URL: [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)

2. Национальный психологический журнал / Учредитель Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова ; редакционная коллегия: Ю.П. Зинченко (главный редактор) [и др.]. – Москва, 2006. – ежекв. – URL: <http://npsyj.ru>

3. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Учредитель Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова ; редакционная коллегия: Ю. П. Зинченко (главный редактор) [и др.]. – Москва, 1977– . – ежекв. – URL: <http://msupsyj.ru/>

4. Психологические исследования / Учредитель Российская академия образования; редакционная коллегия :В. Ф. Спиридонов (главный редактор) [и др.]. - Москва, 2008 -, - 6 выпусков в год. - URL: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

5. Современная зарубежная психология / Учредитель ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»; редакционная коллегия: Т. В. Ермолова (главный редактор) [и др.]. - Москва, 2012. - ежекв. - URL: <http://psyjournals.ru/>

#### 4.4 Интернет-ресурсы

№	Наименование Интернет-ресурса	Тип Интернет - ресурса	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1	Библиотека психологической литературы ВООКАР (Books of the psychology) [Электронный ресурс]	Сайт	<a href="https://bookap.info">https://bookap.info</a>
2	«Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс]	Сайт	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
3	Сайт psychology.ru: Психология на русском языке. [Электронный ресурс]	Сайт	<a href="http://www.psychology.ru/Library">http://www.psychology.ru/Library</a>
4	Сайт «Мир психологии». [Электронный ресурс]	Сайт	<a href="http://psychology.net.ru/articles">http://psychology.net.ru/articles</a>
5	Психологический форум MyWord.ru [Электронный ресурс]	Сайт	<a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a>

#### 4.5 Методические указания к практическим занятиям

На практических занятиях приводится описание практических занятий, предусмотренных программой по данному курсу. Для каждого занятия указывается цель, задачи, основные понятия, контрольные вопросы и задания, а также литература по теме занятия. Для приобретения практических навыков имеется также краткое изложение теоретического материала по каждой теме, что облегчает подготовку обучающихся к занятию. Общий список литературы, рекомендованной по курсу приводится в конце каждого занятия. При подготовке к практическому занятию обучающимся необходимо внимательно

ознакомиться с порядком выполнения работ, предусмотренных занятием, изучить теоретический материал.

### **Практическая работа 1**

#### **Тема: Эргономика рабочего пространства.**

Цель: познакомить обучающихся с особенностями рабочей позы и ее организации при выполнении различных видов деятельности, связанных с изучением психосоматического статуса работающего человека, профилактика его профессиональных заболеваний.

Задачи:

1. овладение понятийным аппаратом;
2. изучение особенностей рабочей позы и факторов, влияющих на субъективное ощущение удобства и комфорта позы;
3. анализ и оценка через свои субъективные ощущения степени выраженности соматического дискомфорта скелетно-мышечной системы;
4. Предупреждение состояния утомления и «позного стресса» у студентов.

Основные понятия: рабочая поза, положение стоя и сидя, соматический комфорт и удобство рабочей позы, проприоцепция, дискомфорт позы.

Контрольные вопросы и задания:

1. Назовите основные понятия, используемые для изучения рабочей позы.
2. В каком положении и какие естественные изгибы имеет позвоночный столб?
3. Каким профессиональным заболеваниям способствует положение сидя?
4. Какие методы используются для оценки параметров рабочей позы?
5. При помощи «метода оценки локального дискомфорта» (по Беннету) составьте свою схему ощущений локального дискомфорта во времени (зафиксировать время начала эксперимента, далее отмечать время наступления каждого ощущения дискомфорта). Укажите время, участок тела (при помощи цвета), в котором ощущается дискомфорт, и признаки дискомфорта (усталость, скованность, онемение, мурашки, боль, невыносимая боль)

Литература

1. Климов Е.А. Введение в психологию труда: учеб. / Е.А. Климов. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: «Академия», 2004. - 336 с. (Классический университетский учебник)
2. Климов Е.А. Психология профессионала. Воронеж.: Институт практической психологии. 1996. – 509 с.
3. Кriuлина А.А. Эргодизайн образовательного пространства / А.А. Кriuлина. – М.: ПЕР. СЭ, 2003.- 192 с.
4. Мунипов В.М., Зинченко В.П. Эргономика. – М., 2001. - 310 с.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; Под ред. Ю.К. Стрелкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

6. Толочек В.А. Современная психология труда: учеб. пособие /В.А. Толочек. - СПб.: Питер, 2005. – 479 с. (учебное пособие).

### **Практическая работа 2**

#### **Тема: Классификация профессий (разработана Е.А. Климовым)**

Цель: ориентирование и освоение основ профессионоведения.

Задачи:

1. получение представления о разнотипных профессиях;
2. приобретение умений в области профессионоведения для соотнесения знаний о профессии, собственных предпочтениях и внутренних ресурсах.

3. анализ собственного профессионального пути.

Основные понятия: профессионоведение, классификация профессий, формула профессии, профессиональное самоопределение.

Контрольные вопросы и задания:

1. Как выглядит обзорная схема классификации профессий Е.А. Климова?

2. Чем отличается классификация Е.А. Климова от других классификаций? В чем ее преимущества и недостатки?

3. Что такое «формула профессии»?

4. Постройте формулу профессии (предоставляется раздаточный материал с описанием профессии для каждой из групп). Обсудите в группе вашу формулу.

Литература:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. - М.: Акад. Проект, 2003. - 336 с.

2. Климов Е.А. Введение в психологию труда: учеб. / Е.А. Климов. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: «Академия», 2004. - 336 с. (Классический университетский учебник)

3. Климов Е.А. Психология профессионала. Воронеж.: Институт практической психологии. 1996. – 509 с.

4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.

5. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учеб пособие / под ред. Л.М. Митиной. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 336 с.

6. Мучински П. Психология, профессия, карьера / П. Мучински. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2004. – 539 с.: ил. – (Мастера психологии).

7. Психология и работа/ Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

### **Практическая работа 3**

#### **Тема: Психограмма субъекта труда.**

Цель: описание психологической деятельности человека и его качеств для решения практических задач профотбора, профконсультаций, профобучения.

Задачи:

1. выявление основных профессионально важных качеств и способностей;
2. установление соответствия качеств человека как субъекта деятельности актуальным требованиям к данному субъекту;
3. обоснование и разработка рекомендаций о степени профессиональной пригодности субъекта труда.

Основные понятия: психограмма, профессионально важные качества, способности, психологические функции, профессиональная пригодность, компетентность, модель специалиста.

Контрольные вопросы и задания:

1. Что такое психограмма?
2. Какие качества человека называют профессионально важными?
3. Какие виды профессионально важных качеств выделяют в профессиографии?
4. Раскройте содержание понятия «профессиональная пригодность».
5. Составьте психограмму специалиста конкретной профессии.

Литература:

1. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2000. – 368 с.- (Мастера психологии).
2. Занковский А.Н. Организационная психология: Учебное пособие для вузов по специальности «Организационная психология», - 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ, 2002. – 648 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – 384 с.: ил. -(Учебник нового века)
4. Машков В.Н. Практика психологического обеспечения руководства, управления, менеджмента. – СПб.: Речь, 2005. – 304 с.
5. Мучински П. Психология, профессия, карьера / П. Мучински. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2004. – 539 с.: ил. – (Мастера психологии).
6. Носкова О.Г. Психология труда: учеб. пособие / О.Г. Носкова; под ред. Е.А. Климова. – 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2006. – 384с.
7. Психология и работа/ Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Толочек В.А. Современная психология труда: учеб. пособие /В.А. Толочек. - СПб.: Питер, 2005. – 479 с. (учебное пособие).

### **Практическая работа 3**

**Тема: Развитие внутренней мотивации.**

Цель: овладение методами создания и усиления рабочей мотивации.

Задачи:

1. создание условий, при которых студенты могут на себе испытать действие мотивационных сил;
2. систематизация стихийных мотивационных сил;
3. развитие навыков эффективного управления стихийными мотивационными силами;

4. развитие возможности согласования противоречивых побуждений и стратегического мотивационного самоуправления.

Основные понятия: мотив, мотивация, потребность, удовлетворенность, профессиональные интересы, личностные ценности, стимулы труда, эффективность труда.

Контрольные вопросы и задания:

1. Какие эмоциональные переживания может порождать труд? Что такое «удовлетворенность трудом»?

2. Что такое потребность, каковы основные виды потребностей человека? Каковы типичные потребности, удовлетворяемые в труде?

3. Как соотносятся понятия мотива и смысла трудовой деятельности?

4. Что означает понятие «мотивация»?

5. Какими методами можно диагностировать мотивационные образования работника?

Литература:

1. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения.: учеб пособие / Т.О. Гордеева. - М.: «Академия», 2006. - 336 с.

2. Егоршин А.П. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие / А.П. Егоршин. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА - М, 2006. – 464 с. (Высшее образование).

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2002. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Литвинова Г.В. Формирование мотивации достижения успеха через индивидуализацию обучения. / Л.В. Литвинова; Камчат.гос.пед.ун-т. – Петропавловск-Камчатский Изд-во КГПУ, 2004. – 80 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. – 252 с. – (Мастера психологии)

6. Психология и работа/ Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

7. Толочек В.А. Современная психология труда: учеб. пособие /В.А. Толочек. - СПб.: Питер, 2005. – 479 с. (учебное пособие)

#### **Практическая работа 4**

**Тема: Оптимизация состояния работоспособности.**

Цель: обеспечение состояния функционального комфорта приводящего к эффективному выполнению трудовой деятельности.

Задачи:

1. обучение технологии экстренного сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности;

2. развитие индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса;

3. развитие психологической устойчивости.

Основные понятия: психическое здоровье, эмоциональная напряженность, эмоциональное выгорание, функциональное состояние,

психическое состояние, работоспособность, утомление, монотония, стресс, эмоциональная устойчивость, саморегуляция.

Контрольные вопросы и задания:

1. Для чего субъекту труда необходимы навыки саморегуляции?
2. Что означает термин «функциональное состояние», «работоспособность»?
3. Какие виды стресса встречаются в профессиональной деятельности?
4. Назовите методы диагностики функциональных состояний.

Литература:

1. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М.: Просвещение. 1964. -344 с.
3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие / Н.Г. Осухова. - М.: «Академия», 2005. - 288 с. (Высшее проф. образование).
4. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. – 607 с. (Учебник для вузов)
5. Психология и работа/ Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм – ЕВРО – ЗНАК, 2006. – 479, [1] с. – (Психология - лучшее).
7. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с. – (Советы психолога учителю).
8. Толочек В.А. Современная психология труда: учеб. пособие /В.А. Толочек. - СПб.: Питер, 2005. – 479 с. (учебное пособие).
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

#### **4.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки обучающихся – воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов. Система самостоятельной работы обучающихся - это: а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (конспектирование лекций, работа с учебниками и ресурсами глобальной сети, электронно-библиотечных систем, выполнение упражнений, подготовка к контрольной работе и практическим занятиям); б) выполнение домашних заданий (подготовка сообщений на семинарах, выполнение индивидуально-творческих заданий, самостоятельное изучение по учебнику и другим источникам тех тем

(модулей), входящих в программу, но не раскрытых в ходе лекционных занятий).

Темы для самостоятельного изучения

1. Суть этического "парадокса" предмета психологии труда.
2. Назовите варианты отражения психологического знания о труде в неписьменных средствах фиксации опыта
3. Какова роль религии в формировании отношения людей к труду?
4. Дайте характеристику концепции "человеческих отношений".
5. Назовите основные предрассудки о труде и психике.
6. Дайте определение понятий «трудовой пост» и «золотое правило» психологии труда.
7. Определите смысловые варианты употребления понятия «профессия».
8. Перечислите внешние и внутренние мотивационные факторы труда.
9. Факторы удовлетворенности и проявления неудовлетворенности трудом.
10. Опишите схему анализа профессий.
11. Назовите кризисы профессионального развития.
12. Проблема профессиональных деструкций.
13. Назовите способы разрешения производственного конфликта.

#### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умения обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач по изучению личности;
- сформированность универсальных (общеучебных) умений;
- умения обучающегося активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать её и находить пути применения на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, выделить её психологические механизмы, критически оценить возможные варианты воздействия и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать её.

#### **4.7 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Справочно-правовые системы «Гарант» и «Консультант-плюс».
2. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>



3. Универсальная информационная система «Россия» [www.cir.ru](http://www.cir.ru)
4. Информационно - образовательный портал Республики Башкортостан <https://edu.bashkortostan.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>
6. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <http://znanium.com>

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Аудитория 304.

Приложение: MicrosoftOffice 2010 Standart(договор поставки программного обеспечения № 178-ПО/2010 от 30.11.2010 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 55 шт.)

Учебные программы:

- MicrosoftProjectStandart 2007 (договор поставки программного обеспечения № 028 – ПО/2009 от 10.12.2009 г (ООО "Аир-Информ"). Кол-во лицензий: 12 шт.)

- Диалог Nibelung (лицензионный договор № 0804/34 от 08.04.2015г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 11 шт.)

- СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33). Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

- СДО "Прометей" (лицензия на право использования ПО по договору поставки программного обеспечения № 1/БАГСУ/02/07 от 14.03.2007 г. (ООО "Виртуальные технологии в образовании"). Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно)).

Аудитория 315.

Приложение: MicrosoftOffice 2010 Standart (договор поставки программного обеспечения № 303-ПО/2011 от 19.07.2011 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 11 шт.).

- СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33. Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

## **5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В образовательном процессе применяются аудитории 304, 315.

Аудитория 304.

Персональный компьютер – 13 шт. свыходом в Интернет

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный - 1 шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – шт.1

Экран на штативе 180x180см DinonTripod - 1 шт.

29 посадочных мест.

Доска маркерно - магнитная -1 шт.

Доска классная -1 шт.

Аудитория 315.

Ноутбук SamsungNPRV480 – 1 шт. с выходом в Интернет.

Проектор Acer X1263(1024x768,17000.1,3000 lumen.1xVGA,S-Video,RCA)  
– 1 шт.

Экран настенный моторизированный – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная - 1 шт.

Трибуна -2 шт.

58 посадочныхместа.

***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра менеджмента и социальной психологии

**Фонд  
оценочных средств**

по дисциплине «Психология бездефектного труда».

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки  
37.03.01 Психология

Форма обучения  
очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология по дисциплине «Психология бездефектного труда».

Составитель: З.Р. Бикмурзина

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине Психология бездефектного труда

**Раздел 1 -Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Психология бездефектного труда»**

**1. Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	В семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
- подготовка к практическим занятиям;	38	38
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	30	30
- подготовка к докладам	30	30
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

**2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</i>	<i>Типы контроля</i>
ПК-2	<p><b><u>Знать:</u></b>  Низкий уровень освоения:  знать основные научные понятия и научно упорядоченные базовые представления обо всех существенных аспектах активности человека как субъекта труда  Средний уровень освоения:  знать основные классические и современные зарубежные и отечественные концепции трудовой мотивации и автономии труда, содержание современных дискуссий, новейших тенденций и направлений в ее развитии, включая междисциплинарные исследования.  Высокий уровень освоения:  знать методологию, основные социологические теоретические и прикладные исследования в области мотивации труда и автономии труда.</p>	<p>- Тестирование по лекционному материалу.  - Беседа по заданной теме.  - Письменные проверочные работы.</p>
	<p><b><u>Уметь:</u></b>  - Низкий уровень освоения:</p>	

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля
	<p>уметь соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания труда и трудящегося, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом;</p> <p>Средний уровень освоения:</p> <p>уметь анализировать информацию о состоянии и тенденциях развития механизма воспитания и функционирования системы трудовой мотивации, в сравнительном анализе критически оценивать опыт развития трудовой мотивации различных политико-экономических систем;</p> <p>Высокий уровень освоения:</p> <p>уметь аргументировано отстаивать сформировавшуюся собственную позицию по различным проблемам и темам психологии бездефектного труда, возрастания его автономии, критически оценивать результаты вторичных исследований, вне зависимости от их источника, применять теоретико-методологические социологические подходы для самостоятельной разработки методического инструментария планирования, организации, проведения и мониторинга исследовательских проектов в проблемном поле научной дисциплины.</p>	<p>работы.</p> <p>- Беседа по заданной теме</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- Низкий уровень освоения:</p> <p>владеть методологической платформой психологии труда - общетеоретической концепцией деятельности (Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л., Теплов Б.М.) как основным способом существования человека.</p> <p>Средний уровень освоения:</p> <p>владеть методами исследования и воздействия, адекватными различным практическим задачам психологии труда, инженерной психологии и эргономики.</p> <p>Высокий уровень освоения:</p> <p>владеть методами психологии труда (гностическими, конструктивными, «воздейственными», включая методы построения теоретического знания на материале изучения труда и трудящегося).</p>	<p>- Беседа по заданной теме.</p> <p>- Письменные проверочные работы.</p> <p>- Выполнение индивидуального творческого задания</p>

## Оценочные средства

### Блок А

### ТЕСТ

Промежуточного контроля (№ 1) по курсу «Психология бездефектного труда», направление 37.03.01 «Психология». Тема «Методологические основы психологии личности»

Инструкция: Из трех предложенных вариантов ответа выберите один правильный ответ. Обведите кружочком в бланке ответов букву, соответствующую варианту правильного ответа.

Фамилия Имя Отчество: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_.

1. Направление психологии, изучающее трудовую деятельность, называется...

- а) инженерной психологией;
- б) психологией труда;
- в) психологией массовых коммуникаций.

2. Кто является основоположником современной отечественной психологии труда?

- а) Е.А. Климова;
- б) И.М. Сеченов;
- в) Р.В. Габдреев.

3. Какие методы являются основными методами психологии труда?

а) биографический метод исследования и метод психологического моделирования;

- б) методы тестирования;
- в) наблюдение и эксперимент.

4. Предмет психологии труда – это...

а) психологические особенности деятельности человека в трудовых условиях;

б) труд как специфическая активность человека, идентифицирующего себя с определенным профессиональным сообществом;

в) психические закономерности деятельности и личности человека в области правовых отношений.

5. Что является общим методом психологии труда?

- а) анализ продуктов трудовой деятельности;
- б) эксперимент;
- в) хронометраж.

6. В психологии труда труд – это...

а) целесообразная, формально материальная и нематериальная, орудийная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;

б) подчиненная определенному мотиву целенаправленная активность субъекта, обеспечивающая удовлетворение каких-либо потребностей;

в) активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо целенаправленно воздействует на объект.

7. Что изучает психология труда?

а) социально-психологические факторы, влияющие на человека, социальную среду, психологический микроклимат коллектива;

б) психологические закономерности, психические процессы и свойства личности в их взаимосвязи с предметом и орудиями труда, с физической и социальной средой;

в) процессы и средства информационного взаимодействия между человеком и машиной, а также техническими средствами автоматизации.

8. Какой статус психология труда как наука имеет на данный момент?

а) часть инженерной психологии;

б) отрасль возрастной и юридической психологии;

в) самостоятельная отрасль психологии.

9. Что является объектом психологии труда?

а) труд как специфическая активность человека, идентифицирующего себя с определенным профессиональным сообществом;

б) психологическая сущность трудовой деятельности, особенности личности работающего и его взаимодействие с производственной средой;

в) взаимодействие в системе «Человек – Машина».

тест 10. Первые систематические исследования психологии труда стали проводить в...

а) начале XX века в США и отдельных странах Европы;

б) середине XX века в Европе;

в) в конце XX века в США.

11. В психологии управления субъект труда рассматривается...

а) как включенный в различные иерархические производственные структуры и взаимоотношения;

б) как самоопределяющийся в мире профессионального труда и в «пространстве» личностных смыслов самой трудовой деятельности;

в) во взаимоотношениях со сложной техникой.

12. Психология труда как область знаний...

а) содержит психологические знания о труде как общечеловеческой ценности, прикладные исследования, особенности деятельности;

б) содержит психологические закономерности трудового процесса, особенности личности субъекта деятельности в его взаимосвязи с процессом труда;

в) содержит закономерности взаимосвязи трудовых процессов, индивидуально-психологических, личностных и социально-психологических факторов.

13. Психология труда изучает человека как...

а) способ осуществления труда;

б) основу трудового процесса;

в) участника трудового процесса.

14. Профессиограмма деятельность юриста включает в себя следующие стороны:

а) социальную, поисковую, аналитическую, прогностическую, коммуникативную, организационную;



б) социальную, поисковую, реконструктивную, коммуникативную, организационную и достоверительную;

в) поисковую, реконструктивную, коммуникативную, морально-нравственную, деятельностно-ролевую характеристику.

15. Профессиограмма – это...

а) описание психологических характеристик определенной профессиональной деятельности, которое раскрывает совокупность личностных и психофизических особенностей сотрудника;

б) описание особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к специалисту;

в) Соответствие индивидуальных качеств человека требованиям профессии, способность работника эффективно осуществлять деятельность.

16. Какова главная особенность способностей?

а) Они не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека;

б) они являются частью знаний, умений и навыков, имеющихся у человека;

в) являются формой существования и последствием познавательной деятельности человека.

17. Четыре основные стадии профессионализации человека:

а) выбор вида деятельности, освоение профессии, поиск работы, совершенствование профессиональных качеств;

б) поиск и выбор профессии, освоение профессии, социальная и профессиональная адаптация, выполнение профессиональной деятельности;

в) ознакомление со существующими профессиями, обучение профессии, профессиональное развитие, завершение профессиональной деятельности.

18. Регрессивная стадия профессионального развития – это...

а) начало негативного влияния профессии на личность, которое провоцирует появление самых разных профессиональных деформаций или специфических состояний;

б) формирование мотивов профессиональной деятельности и структуры профессиональных способностей, знаний, умений и навыков;

в) стадия, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

19. Деятельность принято разделять на...

а) индивидуальную совместную, исполнительскую и управленческую;

б) физическую и умственную, индивидуальную и общую;

в) негативную и позитивную, простую и сложную.

тест\_20. Профорентация – это...

а) процесс оказания психологической помощи в виде совета, в ходе которого осуществляется профориентация.

б) система мероприятий, направленных на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого человека для оказания ему помощи в осознанном выборе профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям.

в) система мероприятий, позволяющая выявить людей, которые по своим индивидуальным личностным качествам наиболее пригодны к обучению и дальнейшей профессиональной деятельности по определенной специальности.

21. Первой стадией динамики работоспособности человека является...

а) стадия неустойчивой работоспособности;

б) стадия уменьшения работоспособности;

в) стадия увеличения работоспособности.

22. И. Левитов рассматривает такие компоненты усталости как переживания:

а) расстройство внимания, ослабление волевой регуляции;

б) ухудшение настроения, снижение мотивации к деятельности;

в) общая скованность движений, дефекты восприятия.

23. Внешним мотивационным фактором труда является...

а) фактор давления;

б) собственные мотивационные факторы профессии;

в) возможности для реализации в непрофессиональных целях

## **Блок D**

### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Психология труда как область знаний, отрасль науки и профессия.
2. Основные направления изучения человека в трудовой деятельности.
3. Связь психологии труда с психологическими дисциплинами и другими науками, изучающими труд.
4. История становления психологии труда как самостоятельной дисциплины.
5. Классификация и общая характеристика методов психологии труда.
6. Возможности и ограничения неэкспериментальных методов в психологии труда.
7. Специфика метода эксперимента в психологии труда.
8. Эргатическая система и эргатические функции
9. Трудовой пост, условия и типы становления трудового поста.
10. Профессия, специальность, квалификация. Золотое правило психологии труда.
11. Профессиограмма и психограмма. Виды профессиограмм, требования к составлению профессиограмм.
12. Психологическая классификация профессий.

13. Психологическая структура субъекта труда.
14. Когнитивные процессы в структуре профессиональной деятельности.
15. Регулятивные процессы в структуре профессиональной деятельности.
16. Коммуникативные процессы в структуре профессиональной деятельности.
17. Понятие профессионально важных качеств.
18. Способности как факторы профессиональной деятельности.
19. Эмоционально-волевые процессы в регуляции профессиональной деятельности.
20. Диспозиционные теории мотивации труда.
21. Когнитивные теории мотивации труда.
22. Трудовая мотивация, основанная на подкреплении.
23. Теория мотивации бездефектного труда
24. Психологические средства регулирования мотивации труда.
25. Стадии профессионального становления личности.
26. Понятие и типы профессиональной карьеры. Планирование карьеры.
27. Проблема формирования индивидуального стиля деятельности.
28. Развитие профессионального самосознания.
29. Профессиональные деструкции и деформации личности. Синдром эмоционального выгорания. Работоспособность как условие эффективности деятельности.
30. Функциональные состояния в труде.
31. Стресс в профессиональной деятельности.
32. Профилактика и способы преодоления стресса в профессиональной деятельности.
33. Оптимизация функциональных состояний в труде.
34. Профессиональное и личностное самоопределение.
35. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.