



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**  
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принято на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 8 июля 2021 г. №12)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю. И. Богомолова  
8 июля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

по направлению подготовки  
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)  
«Психологическое консультирование»

*Приложение 4*  
*к основной профессиональной образовательной программе*  
*по направлению подготовки 37.03.01 Психология*  
*направленность (профиль) «Психологическое консультирование»*

**Программу составил(а):** Глинкина О.В., канд. пед. наук, канд. экон. наук, проф.

Рабочая программа дисциплины «Психология эмоционального выгорания» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся по очной и очно-заочной формам обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели задачи дисциплины (модуля).....  | 4  |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....  | 4  |
| 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся   | 4  |
| 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....  | 5  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля).....   | 6  |
| 6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....  | 8  |
| 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю).....  | 9  |
| 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к экзамену.....  | 13 |
| 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....  | 15 |
| 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 16 |
| 11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) .....  | 16 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....   | 20 |

## 1. Цели задачи дисциплины (модуля)

**Цель** освоения дисциплины «Психология эмоционального выгорания» – сформировать у студентов профессиональные умения и навыки в области проблемы эмоционального выгорания, его своевременной диагностики и коррекции.

**Задачи** изучения дисциплины «Психология эмоционального выгорания»:

- раскрыть понятие «синдром эмоционального выгорания»;
- рассмотреть особенности профессиональной деформации;
- раскрыть общие закономерности эмоционального выгорания;
- овладение устойчивыми представлениями о специфике использования методов оказания психологической помощи при эмоциональном выгорании.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Психология эмоционального выгорания» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и является элективной дисциплиной.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, всего – 144 часа.

| Вид учебной работы                                | Всего часов          |                             |
|---|----------------------|-----------------------------|
|   | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения |
| <b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b> | <b>84</b>            | <b>56</b>                   |
| В том числе:                                      |                      |                             |
| Занятия лекционного типа                          | 56                   | 42                          |
| Занятия семинарского типа (семинары)              | 28                   | 14                          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>             | <b>33</b>            | <b>61</b>                   |
| <b>Контроль:</b>                                  | <b>27</b>            |                             |
| Форма контроля                                    | Экзамен              |                             |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>              | <b>144</b>           |                             |

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

| <b>Код и наименование (при наличии) компетенции</b>  | <b>Код и наименование индикаторов достижения компетенции</b>  | <b>Результаты обучения по дисциплине</b>   |
|--|---|--|
| <p><b>ПК-1</b><br/>Способен к отбору и оценке эффективности методов оказания психологической помощи адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов</p>            | <p>ИПК 1.1<br/>Отбирает методики оказания психологической помощи адекватные целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций<br/>ИПК 1.2<br/>Оценивает эффективность методов оказания психологической помощи, их адекватность целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций.</p> | <p><b>Знать:</b> методы оказания психологической помощи контингенту респондентов в условиях эмоционального выгорания.<br/><b>Уметь:</b> разрабатывать программы оказания психологической помощи с применением эффективных методов адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов в условиях эмоционального выгорания.<br/><b>Владеть:</b> основными методами и формами проведения психологической помощи адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов в условиях эмоционального выгорания.</p>   |
| <p><b>ПК-5</b><br/>Способен к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> | <p>ИПК 5.1<br/>Подбирает психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану психического здоровья.<br/>ИПК 5.2<br/>Реализует психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану психического здоровья.</p>                                | <p><b>Знать:</b> психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, в условиях эмоционального выгорания.<br/><b>Уметь:</b> разработать программы оказания психологической помощи, ориентированной на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, в условиях эмоционального выгорания.<br/><b>Владеть:</b> навыками реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, в условиях эмоционального выгорания.</p> |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

| Наименование тем (разделов)  | Содержание тем (разделов)   |
|--|---|
| <b>Тема 1.</b> Синдром эмоционального выгорания                        | Появление термина «синдром эмоционального выгорания». Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие. Развитие науки об эмоциональном выгорании. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Отечественные исследования проблемы. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию. Постоянное расширение числа профессий, подверженных профессиональному выгоранию. Специфика контингента, с которым работает психолог. Девиантное поведение клиентов и профессиональные вредности, вытекающие из этого. Влияние психического и соматического здоровья людей на их поведение.   |
| <b>Тема 2.</b> Факторы профессиональной деформации личности и сознания | Особенности труда сферы «человек-человек». Влияние стажа на развитие деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Физическое и психическое старение. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания  |
| <b>Тема 3.</b> Личностные и общественные факторы развития выгорания    | Влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания. Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального выгорания. Мотивация и целеполагание личности. Сила воли и глубина эмоций. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности. Темперамент, состояние физического здоровья. Общественный престиж профессии, уровень заработной платы, условия труда. Профессиональная успешность, ситуация успеха. Типы профессиональных карьер, стратегии построения карьеры. Технологии успеха в профессиональной деятельности. Человек как объект трудовой деятельности. Мотивы трудовой деятельности. Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе. Современное общество как информационное общество |
| <b>Тема 4.</b> Профессиональные стрессы и деформации                   | Профессиональные риски и опасности. Степень ответственности, напряженность труда. Производственные конфликты. Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии. Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности. Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья. Профилактика профессиональных стрессов. Профессиональные деформации работников правоохранительных органов. Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок. Проблема отчуждения от профессии и клиентов. Грубость, цинизм, жестокость, нарушение профессиональной этики. Ментальная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая деформация личности.  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Тема 5.</b> «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания</p> | <p>Профессия и выгорание медицинских работников. Выгорание работающих на телефоне. Профессиональное выгорание торговых агентов. Выгорание учителей. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание. Неудовлетворенность качеством жизни. Переживание одиночества и выгорание.</p>  |
| <p><b>Тема 6.</b> Модели и методы измерения психического выгорания.</p>                                | <p>Модели выгорания. Процессуальные модели выгорания. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.</p>  |
| <p><b>Тема 7.</b> Профилактика синдрома профессионального выгорания</p>                                | <p>Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания. Социальная поддержка как защита от выгорания. Модели тренингов антивыгорания. Административный резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания. Роль ближнего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности. Личностные резервы человека. Уровень знания проблемы, методов ее решения. Овладение техниками защиты от стресса. Режим труда и отдыха. Здоровый образ жизни как защита от выгорания. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии.</p> |
| <p><b>Тема 8.</b> Методы психофизиологического регулирования</p>                                       | <p>Техники психического регулирования. Аутотренинг, йога, медитация. Гипноз, его возможности и опасности. Различные формы общения с природой, туризм и его виды. Виды закаливания. Техника самонаблюдения, самоконтроля. Транс как форма психического состояния, его возможности и опасности. Различные авторские методики психологического и психофизиологического регулирования.</p>  |

**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Очная форма обучения**

| № п/п            | Наименование тем (разделов) дисциплины   | Контактная работа, час.  |           | Самостоятельная работа, час. | Всего, час. |
|------------------|--|--------------------------|-----------|------------------------------|-------------|
|                  |  | Занятия лекционного типа | Семинары  |                              |             |
| 1.               | Синдром эмоционального выгорания   | 4                        | 2         | 4                            | 10          |
| 2.               | Факторы профессиональной деформации личности и сознания                          | 4                        | 2         | 4                            | 10          |
| 3.               | Личностные и общественные факторы развития выгорания                             | 8                        | 4         | 4                            | 16          |
| 4.               | Профессиональные стрессы и деформации  | 8                        | 4         | 4                            | 16          |
| 5.               | «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания | 8                        | 4         | 4                            | 16          |
| 6.               | Модели и методы измерения психического выгорания.                                | 8                        | 4         | 4                            | 16          |
| 7.               | Профилактика синдрома профессионального выгорания                                | 8                        | 4         | 4                            | 16          |
| 8.               | Методы психофизиологического регулирования                                       | 8                        | 4         | 5                            | 17          |
| <b>Контроль:</b> |  |                          |           |                              | <b>27</b>   |
| <b>Итого:</b>    |  | <b>56</b>                | <b>28</b> | <b>33</b>                    | <b>144</b>  |

**Очно-заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины         | Контактная работа, час.  |          | Самостоятельная работа, час. | Всего, час. |
|-------|--|--------------------------|----------|------------------------------|-------------|
|       |  | Занятия лекционного типа | Семинары |                              |             |
| 1.    | Синдром эмоционального выгорания               | 4                        | 1        | 7                            | 12          |
| 2.    | Факторы профессиональной деформации личности и | 4                        | 1        | 7                            | 12          |



|                  |  |           |           |           |            |
|------------------|--|-----------|-----------|-----------|------------|
|                  | сознания   |           |           |           |            |
| 3.               | Личностные и общественные факторы развития выгорания                             | 4         | 2         | 7         | 13         |
| 4.               | Профессиональные стрессы и деформации  | 6         | 2         | 8         | 16         |
| 5.               | «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания | 6         | 2         | 8         | 16         |
| 6.               | Модели и методы измерения психического выгорания.                                | 6         | 2         | 8         | 16         |
| 7.               | Профилактика синдрома профессионального выгорания                                | 6         | 2         | 8         | 16         |
| 8.               | Методы психофизиологического регулирования                                       | 6         | 2         | 8         | 16         |
| <b>Контроль:</b> |  |           |           |           | <b>27</b>  |
| <b>Итого:</b>    |  | <b>42</b> | <b>14</b> | <b>61</b> | <b>144</b> |

## 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

### Вопросы для самостоятельного изучения

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания.
3. Специфика эмоционального выгорания в образовательной среде.
4. Личностные характеристики, обуславливающие стрессоустойчивость.
5. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика.
6. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
7. Понятие стресса.
8. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки.
9. Сущность синдрома «эмоционального выгорания».
10. Основные подходы к рассмотрению «эмоционального выгорания».

11. Факторы, обуславливающие возникновение СЭВ.
12. Симптомы и признаки синдрома «эмоционального выгорания»
13. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
14. Стадии и фазы синдрома «эмоционального выгорания».
15. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания.
16. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.
17. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию.
18. Профессиональное выгорание торговых агентов.
19. Выгорание учителей.
20. Уровень знания проблемы, методов ее решения.
21. Овладение техниками защиты от стресса.
22. Психофизиология восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания.
23. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания.
24. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании.
25. Биологические ритмы и психическое здоровье человека.
26. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания.
27. Резервы человеческой психики.
28. Психологическая защита при стрессах.
29. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание.
30. Понятие психической саморегуляции.
31. Механизмы саморегуляции.
32. Правила психосаморегуляции.
33. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии

### **Тематика рефератов (докладов) по дисциплине**

1. Факторы риска, связанные со спецификой социальной работы.
2. Деформация личности специалиста по социальной работе.
3. Снижение уровня стресса.
4. Трансформация негативных убеждений.
5. Повышение уровня профессионального мастерства.
6. Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе.
7. Современное общество как информационное общество
8. Проблема отчуждения от профессии и клиентов.
9. Проблемы профессионального выгорания на индивидуальном и организационном уровне.
10. Понятие термина «эмоциональное выгорание».
11. Изучение понятия «эмоционального выгорания» учёными: К.Маслач, Е.Махер, К.Кондо и др.
12. Диагностика уровня эмоционального выгорания
13. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.
14. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание»
15. Мотивы трудовой деятельности.
16. Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе.
17. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания
18. Влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания.
19. Направления, предотвращающие «выгорание» специалистов социальной сферы.

20. Профилактика профессионального выгорания.
21. Проблемы профессионального выгорания
22. Представление о профессиональном выгорании.
23. Стадии профессионального выгорания
24. Симптомы профессионального выгорания
25. Диагностика уровня эмоционального выгорания
26. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.
27. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание»
28. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности.
29. Личностные резервы человека.
30. Режим труда и отдыха.
31. Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.
32. Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.
33. Способы саморегуляции при профессиональном выгорании.
34. Синдром эмоционального выгорания.
35. История становления дисциплины
36. Профессиональная деформация
37. Виды профессиональной деформации
38. Психосоматические нарушения при выгорании
39. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
40. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
41. Особенности эмоционального выгорания в сфере служебной деятельности
42. Кризис личности при профессиональном выгорании
43. Техника релаксации при снятии стресса
44. Профессиональная мобильность сотрудников в сфере служебной деятельности
45. Когнитивно-деятельностная деформация
46. Поведенческая деформация
47. Отставание профессионального развития
48. Предел развития как профессиональный кризис
49. Влияние акцентуаций характера на профессиональную деятельность
50. Отставание профессионального развития как проявление выгорания
51. Психологическая защита при стрессах
52. Профилактика психофизиологических изменений
53. Аутотренинг при психических перегрузках
54. Снижение мобильности при выгорании профессионала
55. Правильная Я-концепция сотрудников в сфере правоохранительной деятельности
56. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
57. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
58. Регуляция при эмоциональном напряжении в служебной деятельности
59. Психофизиологические особенности пожилых сотрудников
60. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании
61. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
62. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания
63. Этапы профессионального выгорания
64. Техники психического регулирования.
65. Аутотренинг, йога, медитация.
66. Гипноз, его возможности и опасности.
67. Различные формы общения с природой, туризм и его виды.
68. Виды закалывания. Техника самонаблюдения, самоконтроля.
69. Транс как форма психического состояния, его возможности и опасности

### Распределение самостоятельной работы по темам и видам

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

| № п/п         | Наименование тем (разделов) дисциплины   | Вид самостоятельной работы   | Объем самостоятельной работы |                             |
|---------------|--|--|------------------------------|-----------------------------|
|               |  |  | очная форма обучения         | очно-заочная форма обучения |
| 1.            | Синдром эмоционального выгорания   | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 7                           |
| 2.            | Факторы профессиональной деформации личности и сознания                          | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 7                           |
| 3.            | Личностные и общественные факторы развития выгорания                             | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 7                           |
| 4.            | Профессиональные стрессы и деформации  | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 8                           |
| 5.            | «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 8                           |
| 6.            | Модели и методы измерения психического выгорания.                                | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 8                           |
| 7.            | Профилактика синдрома профессионального выгорания                                | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 4                            | 8                           |
| 8.            | Методы психофизиологического регулирования                                       | подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов | 5                            | 8                           |
| <b>ИТОГО:</b> |  |  | <b>33</b>                    | <b>61</b>                   |

## 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к экзамену

### 8.1. Перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Появление термина «синдром эмоционального выгорания».
2. Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие.
3. Развитие науки об эмоциональном выгорании.
4. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы.
5. Отечественные исследования проблемы.
6. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию.
7. Постоянное расширение числа профессий, подверженных профессиональному выгоранию.
8. Специфика контингента, с которым работает психолог.
9. Девиантное поведение клиентов и профессиональные вредности, вытекающие из этого.
10. Влияние психического и соматического здоровья людей на их поведение.

#### (ПК-1, ПК-5)

1. Особенности труда сферы «человек-человек».
2. Влияние стажа на развитие деформаций.
3. Психологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания.
4. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника.
5. Физическое и психическое старение.
6. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность.
7. Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального выгорания.
8. Мотивация и целеполагание личности.
9. Сила воли и глубина эмоций.
10. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности.
11. Техники психологического консультирования по проблеме физического здоровья.
12. Профессиональная успешность, ситуация успеха.
13. Типы профессиональных карьер, стратегии построения карьеры.
14. Технологии успеха в профессиональной деятельности.
15. Человек как объект трудовой деятельности.
16. Мотивы трудовой деятельности.
17. Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе.
18. Современное общество как информационное общество.
19. Профессиональные риски и опасности.
20. Степень ответственности, напряженность труда.
21. Производственные конфликты.
22. Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии.
23. Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности.
24. Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья.
25. Профилактика профессиональных стрессов.
26. Профессиональные деформации работников правоохранительных органов.
27. Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок.
28. Ментальная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая деформация личности.
29. Профессия и выгорание медицинских работников.
30. Выгорание работающих на телефоне.

31. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание.
32. Неудовлетворенность качеством жизни. одиночества и выгорание.
33. Модели выгорания. Процессуальные модели выгорания.
34. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).
35. Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.
36. Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания.
37. Психологическая поддержка как защита от выгорания.
38. Модели тренингов антивыгорания.
39. Административный резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания.
40. Роль ближнего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники.
41. Здоровый образ жизни как защита от выгорания.
42. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии.
43. Различные авторские методики психологического и психофизиологического регулирования.

## **8.2 Типовые задания для оценки знаний**

1. Автор идеи «burnout» - выгорания:
  - а) Маслах;
  - б) Фройденбергер;
  - в) Хобфил;
  - г) Фрейд.
  
2. В каких годах прошлого столетия изучение эмоционального выгорания выделилось в отдельную проблему:
  - а) 20-х;
  - б) 50-х;
  - в) 70-х;
  - г) 90-х.
  
3. Фаза эмоционального выгорания, которой не существует:
  - а) истощение;
  - б) напряжение;
  - в) резистенция;
  - г) депрессия.

## **8.3 Типовое задание для оценки умений**

### **Задание 1.**

Разработка программы психологической реабилитации военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.

Цель задания: на основе полученных знаний составить программу, определить методы психологической поддержки и реабилитации военнослужащих в условиях эмоционального выгорания, с последующей психологической поддержкой, направленной на развитие личностного роста клиента.

Уметь применять на практике методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и иных лиц в условиях эмоционального выгорания.

Содержание задания.

1. Составить программу психодиагностики и определить стадию эмоционального выгорания.
2. Выбрать методы психологической поддержки и составить программу психологической реабилитации для военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.
3. Составить программу психологической поддержки, направленную на развитие личностного роста.

#### **8.4 Типовое задание для оценки навыков**

##### **Задание 1. Ситуационная задача**

Екатерина 30 лет, отработав 5 лет в медицинском учреждении, последнее время стала вести себя очень агрессивно, неуважительно относиться к своим клиентам и постепенно стала отделяться от своих сослуживцев. Проведя беседу с психологом, выяснилось, что Екатерину зачастую очень сильно стали мучить головные боли, чувствует сильную слабость, она стала более раздражительна и все это начало происходить после того, как ей повысили нагрузку на работе и несвоевременно стали выплачивать заработную плату.

1. Какие методы и формы оказания психологической помощи ориентированные на охрану здоровья можно предложить в данной ситуации?
2. Определите основные этапы работы.
3. Предложите план психологической программы направленной, на развитие личностного роста клиента.

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

##### **9.1. Основная литература**

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

2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя: учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473159>

##### **9.2. Дополнительная литература**

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном и инклюзивном образовании: учебник для вузов / Е. А. Медведева [и др.]; под редакцией Е. А. Медведевой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06713-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473231>

2. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452358>

3. Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02596-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450023>

**10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт».
3. <https://elibrary.ru>- научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» .
4. <http://www.encyclopedia.ru>- Мир энциклопедий.
5. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».
6. Психология человека [Электронный ресурс] Режим доступа:<https://4brain.ru/psy>
7. Психология на русском языке [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<http://www.psychology.ru/>

**Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

**11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

**Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

**Занятия лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.



На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

#### **Занятия семинарского типа**

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Реферат**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент может изложить на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5—10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

**Оформление реферата** обычно содержит 15±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

| <b>Наименование</b>             | <b>Формат</b>                       |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Формат бумаги                   | A4                                  |
| Шрифт                           | Times New Roman, размер (кегель) 14 |
| Междустрочный интервал          | 1,5                                 |
| Поля: слева/справа/сверху/снизу | 3/1,5/2/2                           |
| Сноски (шрифт)                  | Times New Roman, размер 10          |
| Номер страницы                  | 1,2,3 .... n                        |

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

### **Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Учебная аудитория**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**Помещение для самостоятельной работы** обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.