

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра социальной и возрастной психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.09.2 Психоконсультирование лиц с эмоциональным и профессиональным выгоранием

Направление подготовки/специальность: 37.04.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология развития

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Автор программы:**

Кандидат психологических наук, доцент Комаров Владимир Владимирович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 - Психология (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «29» июля 2020 г. № 841).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры социальной и возрастной психологии «29» июня 2022 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «04» июля 2022 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Магистра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен проводить психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- консультативный
- научно-исследовательский
- организационно-управленческий (администрирование)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен проводить психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций	Использует техники и приемы предупреждения эмоционального и профессионального выгорания участников образовательного процесса

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен проводить психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)			Очно-заочная (семестр)				
		2	3	4	2	3	4	5	
1	Культура интернет коммуникаций и информационная безопасность в образовании		+			+			
2	Мониторинг и оценка психологической безопасности личности		+				+		
3	Преддипломная практика			+				+	

4	Психологическая помощь в социальной сфере		+			+		
5	Психология преподавательской деятельности		+			+		
6	Юридическая психология: судебно-психологическая экспертиза	+			+			

## 2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Психоконсультирование лиц с эмоциональным и профессиональным выгоранием» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 37.04.01 - Психология.

Дисциплина «Психоконсультирование лиц с эмоциональным и профессиональным выгоранием» изучается в 3, 4 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	40	28
Лекции (Лекции)	20	14
Практические (Практ. раб.)	20	14
Самостоятельная работа (СР)	32	44
Зачет	-	-

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	О	О-3	
3 семестр								
1	Синдром эмоционального выгорания	6	4	4	4	8	10	Опрос; Тестирование
2	Факторы профессиональной деформации личности и сознания	4	2	6	2	8	10	Опрос; Тестирование
3	Личностные и общественные факторы развития выгорания	6	4	4	4	8	12	Собеседование

4	Профессиональные стрессы и деформации	4	4	6	4	8	12	Реферат; Опрос
---	---------------------------------------	---	---	---	---	---	----	----------------

## **Тема 1. Синдром эмоционального выгорания (ПК-1)**

### **Лекция.**

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.

### **Практическое занятие.**

- 1 Появление термина «синдром эмоционального выгорания».
- 2 Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие.
- 3 Развитие науки об эмоциональном выгорании.
- 4 Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию.
- 5 Специфика контингента, с которым работает психолог.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение темы

## **Тема 2. Факторы профессиональной деформации личности и сознания (ПК-1)**

### **Лекция.**

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

### **Практическое занятие.**

- 1 Особенности труда сферы «человек-человек».
- 2 Влияние стажа на развитие деформаций.
- 3 Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника.
- 4 Физическое и психическое старение.
- 5 Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность.
- 6 Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания

### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение темы

## **Тема 3. Личностные и общественные факторы развития выгорания (ПК-1)**

### **Лекция.**

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.

#### **Практическое занятие.**

- 1 Влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания.
- 2 Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального выгорания.
- 3 Мотивация и целеполагание личности.
- 4 Сила воли и глубина эмоций.
- 5 Уровень интеллекта и ментальные особенности личности.
- 6 Темперамент, состояние физического здоровья.
- 7 Общественный престиж профессии, уровень заработной платы, условия труда.
- 8 Профессиональная успешность, ситуация успеха.
- 9 Типы профессиональных карьер, стратегии построения карьеры.
- 10 Технологии успеха в профессиональной деятельности.
- 11 Человек как объект трудовой деятельности.
- 12 Мотивы трудовой деятельности.
- 13 Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе.
- 14 Современное общество как информационное общество.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение темы

### **Тема 4. Профессиональные стрессы и деформации (ПК-1)**

#### **Лекция.**

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.

#### **Практическое занятие.**

- 1 Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии.
- 2 Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности.
- 3 Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья.
- 4 Профилактика профессиональных стрессов.
- 5 Профессиональные деформации работников правоохранительных органов.
- 6 Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок.
- 7 Проблема отчуждения от профессии и клиентов.

8 Грубость, цинизм, жестокость, нарушение профессиональной этики.

9 Ментальная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая деформация личности.

#### Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение темы

### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

#### 4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Синдром эмоционального выгорания	Опрос	15	12-15 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 7-11 баллов - Способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-6 баллов – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся Не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
2.	Факторы профессиональной деформации личности и сознания	Опрос	15	12-15 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 7-11 баллов - Способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-6 баллов – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся Не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.



		<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	<p>Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др.</p> <p>Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle.</p> <p>Количество баллов соответствует количеству правильных ответов</p>
3.	Личностные и общественные факторы развития выгорания	<b>Собеседование(контрольный срез)</b>	10	<p>8-10 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов - Способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>2-4 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий</p> <p>Если обучающийся</p> <p>Не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы</p> <p>– ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Профессиональные стрессы и деформации	Реферат	15	<p>12-15 баллов – раскрыты основные понятия и авторские позиции; отражены исторические аспекты проблемы; наличие не менее 5 источников (разрешена только учебная и научная литература: монографии, статьи, авторефераты диссертаций); источники оформлены в соответствии с ГОСТ; соблюдены все требования к данной форме отчетности.</p> <p>8-11 баллов – использовано не более 3 источников; информация не структурирована; не понятна позиция автора к рассматриваемой проблеме; оформление реферата не соответствует требованиям.</p> <p>3-7 балла – использован 1 источник, не ясна позиция обучающегося в отношении изучаемого явления;</p> <p>Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	15	<p>12-15 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>7-11 баллов - Способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>2-6 баллов – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий</p> <p>Если обучающийся</p> <p>Не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы</p> <p>– ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>5-8 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>2-4 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>

6.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 1. Синдром эмоционального выгорания

- 1 Появление термина «синдром эмоционального выгорания».
- 2 Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие.
- 3 Развитие науки об эмоциональном выгорании.
- 4 Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию.
- 5 Специфика контингента, с которым работает психолог.

#### Тема 2. Факторы профессиональной деформации личности и сознания

- 1 Особенности труда сферы «человек-человек».
- 2 Влияние стажа на развитие деформаций.
- 3 Психологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника.
- 4 Физическое и психическое старение.
- 5 Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность.
- 6 Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания

#### Тема 4. Профессиональные стрессы и деформации

- 1 Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии.
- 2 Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности.
- 3 Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья.
- 4 Профилактика профессиональных стрессов.
- 5 Профессиональные деформации работников правоохранительных органов.
- 6 Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок.
- 7 Проблема отчуждения от профессии и клиентов.
- 8 Грубость, цинизм, жестокость, нарушение профессиональной этики.
- 9 Ментальная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая деформация личности.

### Реферат

#### Тема 4. Профессиональные стрессы и деформации

1. Профессиональная деформация у военнослужащих
2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания
3. Психофизиология стресса
4. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию
6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания
7. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания
8. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности профессионального выгорания у сотрудников в сфере служебной деятельности
14. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

#### Собеседование

##### Тема 3. Личностные и общественные факторы развития выгорания

- 1 Влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания.
- 2 Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального выгорания.
- 3 Мотивация и целеполагание личности.
- 4 Сила воли и глубина эмоций.
- 5 Уровень интеллекта и ментальные особенности личности.
- 6 Темперамент, состояние физического здоровья.
- 7 Общественный престиж профессии, уровень заработной платы, условия труда.
- 8 Профессиональная успешность, ситуация успеха.
- 9 Типы профессиональных карьер, стратегии построения карьеры.
- 10 Технологии успеха в профессиональной деятельности.
- 11 Человек как объект трудовой деятельности.
- 12 Мотивы трудовой деятельности.
- 13 Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе.
- 14 Современное общество как информационное общество.

#### Тестирование

##### Тема 1. Синдром эмоционального выгорания

1. Автор идеи «burnout» - выгорания: а) Маслах; б) Фройденбергер; в) Хобфуд; 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. 4. По какой фразе наиболее точно можно определить, что у работника развивается эмоциональное выгорание: а) «Моя семья меня достала!» б) «И так в жизни много проблем, а тут ещё такой начальник!» в) «Так плохо себя чувствую, даже на работу идти не хочется!» г) «От этой работы в жизни только проблемы!» 5. Автор стрессовой теории: а) Холл; б) Селье; в) Пиаже; г) Морроу. 6. Основная причина эмоционального выгорания по Н.Ладзиной – это несоответствие между: а) личностью и работой; б) личностью и семьёй; в) принципами работника и принципами начальника; г) желаниями и возможностями. 7. Первая групповая форма работы с эмоциональным выгоранием получила название: а) тренинг борьбы со стрессом; б) врачебные тайны; в) группы Чернисса; г) Балинтовские группы 16 8. Симптом первой фазы эмоционального выгорания: а) симптом «загнанности в клетку»; б) симптом «пятого угла»; в) симптом «что воля, что неволя»; г) симптом «ограничения свободы». 9. Традиционно факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, группировались на два блока: а) рабочие и личностные; б) организационные и человеческие; в) внутренние и внешние; г) деловые и индивидуальные. 10. Укажите одно из приоритетных направлений в изучении эмоционального выгорания: а) исследование внутринациональных особенностей; б) развитие кросс-культурных исследований; в) развитие исследований рас и народов.

## Тема 2. Факторы профессиональной деформации личности и сознания

1. Фаза, к которой принадлежит симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»: а) резистенция; б) напряжение; в) истощение. 2. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием: а) разъяснение; б) информирование; в) оповещение; г) указание. 3. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания: а) игнорирование начальства; б) ориентировка только на личные цели; в) ограничение общения с коллегами; г) использование перерывов в работе. 4. Какой тренинг наиболее эффективен для профилактики эмоционального выгорания: а) тренинг личностного роста; б) коммуникативный тренинг; в) тренинг профессионального роста; г) тренинг продаж. 5. Кто из нижеперечисленных профессионалов наиболее подвержен эмоциональному выгоранию: а) водитель трамвая; б) почтальон; в) продавец; г) электрик. 6. Кто в первую очередь отвечает за эмоциональное благополучие работника: а) менеджер по кадрам; б) психолог организации; в) начальник организации; г) сам работник. 7. Автор опросника по выявлению эмоционального выгорания: а) Н.Ладзина; 17 б) В.Бойко; в) И.Ширинский; г) Н.Осухова. 8. Какой фактор, влияющий на развитие эмоционального выгорания, относится к внутренним: а) психологически трудный контингент; б) дестабилизирующая организация деятельности; в) интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности; г) стимулирование работников. 9. Уберите несуществующий симптом фазы резистенции: а) прекращение эмоционального потока; б) эмоционально-нравственная дезориентация; в) расширение сферы экономии эмоций; г) редукция профессиональных обязанностей. 10. Что такое эмоциональное выгорание по своей сути: а) болезнь; б) психическое расстройство; в) стойкий затянувшийся стресс; г) депрессия.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

## Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Синдром эмоционального выгорания. История становления дисциплины 2. Профессиональная деформация 1. Виды профессиональной деформации 2. Психосоматические нарушения при выгорании 3. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации 4. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье 5. Особенности эмоционального выгорания в сфере служебной деятельности 6. Кризис личности при профессиональном выгорании 7. Техника релаксации при снятии стресса 8. Профессиональная мобильность сотрудников в сфере служебной деятельности 9. Когнитивно-деятельностная деформация 10. Поведенческая деформация 11. Отставание профессионального развития 12. Предел развития как профессиональный кризис 13. Влияние акцентуаций характера на профессиональную деятельность 14. Отставание профессионального развития как проявление выгорания 15. Психологическая защита при стрессах 16. Профилактика психофизиологических изменений 17. Аутотренинг при психических перегрузках 18. Снижение мобильности при выгорании профессионала 19. Правильная Я-концепция сотрудников в сфере правоохранительной деятельности 20. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание 21. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании 22. Регуляция при эмоциональном напряжении в служебной деятельности 23. Психофизиологические особенности пожилых сотрудников 24. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании 25. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании 26. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания 27. Этапы профессионального выгорания

### Типовые задания для зачета (ПК-1)

1. подобрать психодиагностические эмоционального выгорания.
2. Составить программу психологической реабилитации для военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.
3. Составить программу психологической поддержки эмоционального выгорания учителей
4. выбрать методы психологической поддержки медиков в условиях эмоционального выгорания.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Демонстрирует достаточный уровень готовности использовать техники и приемы предупреждения эмоционального и профессионального выгорания участников образовательного процесса
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Демонстрирует недостаточный уровень готовности использовать техники и приемы предупреждения эмоционального и профессионального выгорания участников образовательного процесса

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Бессонова, Ю. В., Бодров, В. А., Ветрова, И. И., Виленская, Г. А., Гончарова, С. А., Гурьянова, Ю. С., Дикая, Л. Г., (Петрова), Е. А., Доценко, О. Н., Екимчик, О. А., Ермолаева, Е. П., Зеленова, М. Е., Колемба, М., Крюкова, Т. Л., Куфтяк, Е. В., Лазебная, Е. О., Лочехина, Л. И., Микова, Т. С., Налич Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. - 2022-09-26; Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 512 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88392.html>
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие. - испр. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 299 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453600>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Казаков, Ю. Н. Взаимосвязь личностных характеристик с профессиональным выгоранием работников медицинских учреждений : монография. - 2026-03-15; Взаимосвязь личностных характеристик с профессиональным выгоранием работников медицински. - Москва: Научный консультант, 2019. - 78 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/104956.html>
2. Солодкова, Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагогов : монография. - Весь срок охраны авторского права; Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоциональног. - Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. - 140 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11456.html>
3. Рогов Е. И., Жолудева С. В., Наumenко М. В., Панкратова И. А., Рогова Е. Е., Скрынник Н. Е., Шевелева А. М. Психология управления персоналом : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 350 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/450368>

### **6.3 Методические разработки:**

1. Корнилова К.В. Психология управления : учебно-методическое пособие. - Москва: Флинта, 2020. - 50 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765227561.html>

#### 6.4 Иные источники:

1. «Российское психологическое общество» - <http://ppo.pf/>
2. Библиотека психологической литературы. BOOKAP (Books of the psychology) - <http://bookap.info>
3. Журнал Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru/>
4. Журнал «Мир психологии» - [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psyhologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content)
5. Журнал «Психологический журнал» - [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)
6. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - <https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader IX, X

Foxit reader

Google Chrome Google Inc. 12.09.2014 49.0.2623.112

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского"

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
2. Scopus: база данных . – URL: <https://www.scopus.com>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
7. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
8. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
9. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
10. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
11. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>
12. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>



13. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL:  
<http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.