

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Л.С. ВЫГОТСКОГО  
Кафедра психологии личности

**Б1.В.ДВ.09.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ И СИНДРОМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность 37.05.02 «Психология служебной деятельности»  
Специализация: Пенитенциарная психология  
Уровень квалификации выпускника: специалист

Форма обучения  
очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2020

**«Профессиональные деформации и синдром профессионального выгорания»**

Рабочая программа дисциплины

Составитель(и):

Преподаватель Д.П.Ткаченко

Ответственный редактор

Д.пс.н., профессор, зав.кафедрой В.Р.Орестова

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

Психологии личности

№ 13 от 30.06.2016

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1 Цель и задачи дисциплины
- 1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине
- 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

- 5.1. Система оценивания
- 5.2. Критерии выставления оценок
- 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

- 6.1. Список источников и литературы
- 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **9. Методические материалы**

- 9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий
- 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

## **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: освоение учащимися комплекса научно-практических знаний, умений и компетенций в области диагностики и профилактики синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации в служебной деятельности.

Задачи:

- освоение здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности;
- анализ научно обоснованных методов и современных информационных технологий в организации собственной профессиональной деятельности;
- изучение требований охраны труда и техники безопасности.

### 1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине :

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-28	способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов	Знать: основные закономерности функционирования психики человека в норме и патологии, а также в условиях специфической профессиональной деятельности. Уметь: проводить диагностику и составлять психологические заключения на основании полученных данных. Владеть: психодиагностическими методиками, адекватными целям и задачам проводимого исследования.

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профессиональные деформации и синдром профессионального выгорания» относится к вариативной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Психодиагностика, Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, Психологическая коррекция и реабилитация, Психологическое обеспечение служебной деятельности, Психология труда, Психофизиология, Психология безопасности, практикум по психодиагностике.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Преддипломная практика.

## 2. Структура дисциплины

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем **28 ч.**, самостоятельная работа обучающихся **44 ч.**

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1.	Раздел 1. Синдром профессионального выгорания и профессиональные деформации в служебной деятельности	9			14			22	Защита доклада  Проведение психодиагностического исследования и представление отчета
2.	Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации	9			12			22	Презентация на круглом столе  Разработка и проведение тренинга
	зачёт				2				Отчет по проведенному тренингу
	итого:				28			44	

## Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем **16 ч.**, самостоятельная работа обучающихся **56 ч.**

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1.	Раздел 1. Синдром профессионального выгорания и профессиональные деформации в служебной деятельности	А			7			28	Защита доклада  Проведение психодиагностического исследования и представление отчета
2.	Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации	А			7			28	Презентация на круглом столе  Разработка и проведение тренинга
	зачёт				2				Отчет по проведенному тренингу
	итого:				16			56	

### 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Раздел 1. Синдром профессионального выгорания и профессиональные деформации в служебной деятельности		
1.	Тема 1. Синдром профессионального выгорания	Появление термина «синдром профессионального 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 поведения.
2.	Тема 2. 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 профессионального 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
3.	Тема 3. Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания	Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания. Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии. Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала. Проблема отчуждения при выгорании. Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии. Психосоматические расстройства.
4.	Тема 4. Личностные и социокультурные 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.
5.	Тема 5. Профессиональные	Профессиональные риски и опасности. Степень ответственности, напряженность труда. Производственные

	стрессы и деформации	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.
Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания		
6.	Тема 6. Проблемы профессиональной адаптации	Проблема адаптации человека к окружающей среде. Уровни регуляции обществом и виды воздействия. Современные требования к специалисту, этапы профессиональной определенности. Технологии и принципы принятия решений. Профессиональные роли. Профессионализм как форма проявления профессионального стиля деятельности. Поведенческая гибкость, учет меняющихся факторов внешней среды.
7.	Тема 7. Психологические ресурсы	Противоречия, гармония, конфликт в жизни человека. Принцип стремления к равновесию. Принцип саморазвития человека. Особенности духовного развития человека с учетом его национальных, возрастных, половых, психологических особенностей. Психофизиологические резервы личности, волевая регуляция поведения. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как резерв личности.
8.	Тема 8. Саморегуляция личности	Комнаты психологической разгрузки Музыкотерапия, арт-терапия, ароматерапия. Коллективная психотерапия. Учет индивидуальных особенностей личности педагога. Самопознание как путь мобилизации психофизиологических резервов. Спорт и физическая культура. Развитие морально-волевых качеств.
9.	Тема 9. Методы психофизиологического регулирования	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
10	Тема 10. Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации	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.

## 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	5
1.	Раздел 1. Синдром профессионального выгорания в служебной деятельности	Лекция 1-3 (1-2) Семинары 1-4 (1-2).  Лекция 4-5 (3-4) Семинары 5-8 (3-4)  Самостоятельная работа	Анализ видеоматериалов/ кейсов + групповая дискуссия; Подготовка и защита докладов  Анализ видеоматериалов/ кейсов + групповая дискуссия Отчет по проведенному психодиагностическому исследованию  Подготовка к занятию с использованием рекомендованной литературы и электронных ресурсов
2.	Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания	Лекции 6-8 (5-6)  Семинары 9-13 (5-6).  Лекции 9-12 (7-8) Семинары 14-16 (7-8)  Самостоятельная работа	Анализ видеоматериалов/ кейсов + групповая дискуссия Проведение круглого стола, посвященного проблеме, с подготовкой презентаций  Анализ видеоматериалов/ кейсов + групповая дискуссия Разработка и проведение тренинга  Подготовка к занятию с использованием электронного курса лекций

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

## 5.1. Система оценивания

Текущий контроль осуществляется в виде оценок выполнения заданий на семинарах и практических занятиях, защите доклада и разработке тренинга. В общей сложности вся работа на семинарах и практических оценивается в 60 баллов. Максимальная оценка работы на семинарском занятии – 5 баллов.

Промежуточный контроль знаний проводится в форме защиты доклада, отчета по проведенному психодиагностическому исследованию – по 5 баллов, подготовке презентации к круглому столу – 10 баллов, разработке и проведения тренинга – 20 баллов. В общей сложности до 20 баллов. В результате текущего и промежуточного контроля знаний студенты получают зачет по курсу.

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

<b>Баллы/ Шкала ECTS</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>	<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине</b>
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетвори- тельно»/ «зачтено (удовлетвори- тельно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

В ходе проведения семинарских и практических занятий используется набор авторских кейсов, включающих демонстрацию видеоматериалов, связанных с различными аспектами деятельности человека в рамках профессиональных задач. Также предусмотрен список тем для подготовки докладов и презентаций для круглого стола. Выбор проблематики для разработки и проведения тренингового занятия осуществляется студентами самостоятельно и является широко вариативной частью осваиваемой дисциплины.

Примерные темы докладов:

1. Профессиональная деформация у военнослужащих
2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия профессионального выгорания
3. Психофизиология стресса
4. Потребности, влияющие на возникновение профессионального выгорания.
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию
6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и профессионального выгорания
7. Современные представления о последствиях профессионального 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

План тренинга, направленного на профилактику профессионального выгорания у выбранного контингента.

Цель задания: на основе полученных знаний составить программу, определить методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников в условиях профессионального выгорания.

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

1. Провести психодиагностику и определить стадию профессионального выгорания.
2. Составить программу психологической реабилитации для военнослужащих в условиях профессионального выгорания.
3. Составить программу последующей психологической поддержки
4. Выбрать методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников в условиях профессионального выгорания.

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

##### 6.1. Список источников и литературы

##### 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, 2020. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453430>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453600>

##### Дополнительная литература

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. — Ярославль, 2010. — С. 7-10.
  2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
  3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб., 2000. — С. 53.
  4. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)
  5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2001. - Т.22.
  6. Правоохранительные органы: Учебник для вузов /Под ред. О.А.Галустьян - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2002. -234с.
  7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. / Д.Я.Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2008- 672с.
  8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. /Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
  9. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.
- 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
- Сайт РГГУ (ЭБС)
  - <https://psychologyofcommunication.jimdo.com>

- <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
- <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP
- <http://lib.ru/PSIHO> – «Библиотека Машкова»
- <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии –
- <http://www.book-ua.org> - Библиотека электронных учебников Book-ua.org
- Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

ЭБС «Znaniy.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

### Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

При проведении занятий в режиме онлайн (с применением дистанционных образовательных технологий) используются сервисы Zoom.us. Ссылки размещаются в личном кабинете в ЭИОС РГГУ и/или направляются на электронную почту группы.

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

## 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### Раздел 1.

#### Тема 1. Синдром профессионального выгорания

Цель занятия: изучение истории возникновения и области применения термина.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

### **Основная литература:**

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
3. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2001. - Т.22.

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

Цель занятия: исследование основных факторов риска развития синдрома.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
3. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. /Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
4. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

### **Тема 3. Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания**

Цель занятия: выработка критериев «неблагоприятности» рабочих условий и оценка степени риска.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
2. Правоохранительные органы: Учебник для вузов /Под ред. О.А.Галустьян - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2002. -234с.
3. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. /Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
4. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

### **Тема 4. Личностные и социокультурные факторы развития выгорания**

Цель занятия: исследование себя и других на тему выявления предпосылок к формированию синдрома.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
4. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)
5. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. / Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
6. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

### **Тема 5. Профессиональные стрессы и деформации**

Цель занятия: систематизация и обобщение информации, выведение «формулы», ведущей к эмоциональному выгоранию.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
4. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2001. - Т.22.
6. Правоохранительные органы: Учебник для вузов /Под ред. О.А.Галустьян - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2002. -234с.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. / Д.Я.Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2008- 672с.
8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. / Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
9. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

## **Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания**

### **Тема 6. Проблемы профессиональной адаптации (2 ч)**

Цель занятия: исследование различных подходов к пониманию профессиональной адаптации.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
4. Правоохранительные органы: Учебник для вузов /Под ред. О.А.Галустьян - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2002. -234с.

5. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. /Психологический журнал, том 23, №3 -2002.
6. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

### **Тема 7. Психологические ресурсы**

Цель занятия: поиск и изучение возможных внутренних ресурсов, направленных на профилактику и борьбу с синдромом.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
3. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. / Д.Я.Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2008- 672с.

### **Тема 8. Саморегуляция личности**

Цель занятия: изучение и отработка навыков саморегуляции, направленных на снижение влияния негативных факторов в служебной деятельности.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Волканевский С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности / С.В. Волканевский: автореф. дисс... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – С. 7-10.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 53.
4. Макарова Г. А. Синдром профессионального выгорания [электронный ресурс] / Режим доступа : [www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)

### **Тема 9. Методы психофизиологического регулирования**

Цель занятия: изучение методов психофизиологического действия в борьбе с синдромом.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.

### **Тема 10. Профилактика синдрома профессионального выгорания**

Цель занятия: обобщение и применение знаний на примере подготовки тренинга, направленного на диагностику и профилактику синдрома профессионального выгорания.

Форма проведения: учебно-тренинговая группа.

Список источников и литературы:

#### **Основная литература:**

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. -113с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. / Д.Я.Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2008- 672с.
3. Самыкина Н., Сулицкий В. Синдром выгорания у сотрудников пенитенциарной системы./ Н.Самыкина, В. Сулицкий. -Социальная психология, №2 -2005.

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Профессиональные деформации и синдром профессионального выгорания» читается студентам специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности. Дисциплина реализуется на психологическом факультете кафедрой психологии личности.

Цель дисциплины: освоение учащимися комплекса научно-практических знаний, умений и компетенций в области диагностики и профилактики синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации в служебной деятельности.

Задачи:

- освоение здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности;
- анализ научно обоснованных методов и современных информационных технологий в организации собственной профессиональной деятельности;
- изучение требований охраны труда и техники безопасности.

Дисциплина «Профессиональные деформации и синдром профессионального выгорания» направлена на формирование следующих компетенций:

ПК-28 способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов

Знать

- основные понятия, связанные с теорией синдрома профессионального выгорания; - основные этапы становления теории профессионального выгорания и деформации и современные исследования в этой сфере;
- основные задачи и составляющие психогигиены труда специалиста "помогающих профессий";
- методы диагностики, профилактики и коррекции профессионального выгорания и деформации личности.

Уметь

- осуществлять психодиагностику профессионального выгорания и сопутствующих ей нарушений, обрабатывать и анализировать полученную в ее ходе информацию;
- осуществлять самопрофилактику у профессионального выгорания и деформации;
- оказать эффективную психологическую помощь, связанную с профилактикой и коррекцией профессионального выгорания и деформации у специалистов, работающих с людьми.

Владеть

- терминологией, связанной с теорией синдрома профессионального выгорания и деформации;
- навыками практической психодиагностики профессионального выгорания и деформации у представителей различных профессий;
- полным арсеналом психодиагностических методик по курсу;
- полным арсеналом психотехнических средств профилактики и коррекции профессионального выгорания и деформации.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

<b>№</b>	<b>Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения</b>	<b>Дата</b>	<b>№ протокола</b>
1.	Приложение к листу изменений № 1	28.06..17	14
2.	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения		
3.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
4.	Обновлена основная и дополнительная литература	26.06.18	11
5.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
6.	Приложение к листу изменений № 2		
7.	Обновлена основная и дополнительная литература	03.06.19	24
8.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
9.	Приложение к листу изменений № 3		
10.	Обновлена основная и дополнительная литература	02.09.20	1
11.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
12.	Приложение к листу изменений № 4		

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2017 г.)**

**1. Перечень ПО**

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
6	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2018 г.)**

**1. Перечень ПО**

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
6	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
8	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

## Приложение к листу изменений №3

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)****1. Перечень ПО**

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2020 г.)**

**1. Перечень ПО**

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант