


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета факультета фг НиСТ

от « 19 » 06 2023 г., протокол № 6  
Председатель С.Н.Митин

« 19 » 06 2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Психология профессиональных деформаций</b>
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	2

Направление 37.04.01 Психология

Профиль социальная психология личности

Форма обучения: очно-заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 17.06 20 24 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Емельяненко А.В.	Психологии и педагогики	доцент, кандидат психологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО		
Заведующий кафедрой психологии и педагогики		
		С.Н. Митин
« 16 » 06		2023г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** формирование у студентов знаний, навыков и компетенций относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках профессиональной деятельности, а именно профессиональных деформаций и эмоционального выгорания.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- Иметь представление о психологии стресса как науке и психологическом обеспечении здоровья на основных этапах профессионального пути человека;
- Знать специфику проявления профессиональных деформаций и эмоционального выгорания;
- Владеть навыками диагностики уровня и вида деформаций, технологиями работы с личностными и социальными ресурсами их преодоления;
- Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса как в практике саморазвития и самореализации, так и предупреждения профессиональных рисков в различных видах деятельности клиентов и коллег.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Дисциплина «Психология профессиональных деформаций» относится к вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы, дисциплинам по выбору. Данная дисциплина основывается на входных знаниях, умениях и компетенциях студента, полученных в рамках освоения дисциплин и практик: «Педагогическая и просветительская деятельность в психологии», «Психология социального образа», «Педагогическая практика», «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы»

Дисциплина изучается параллельно с дисциплинами «Социальная психология личности», «Технологии психологического сопровождения и психологической помощи» / «Технологии медиации в работе психолога», «Актуальные направления психологического консультирования и коррекции», «Технологии социально-психологического тренинга» / «Технологии тренинга личностного роста»

Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин и прохождении практик: «Психология возрастных кризисов», «Производственная практика в профильных организациях»; а так же при подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-3 Способен разрабатывать и	ИД-1.3 пк 3 Знать современные исследования ресурсов преодоления,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

реализовывать психотехнологии и тренинги по развитию качеств личности, необходимых для самостоятельной жизни и социализации	теории профессионального стресса, социальной компетентности и жизнестойкости личности ИД-2.3 пк 3 Уметь: Определять возможности и ограничения профессионального стресса, связанные с саморазвитием, самореализацией и творческим потенциалом личности ИД-3.3 пк 3 Владеть навыками развития жизнестойкости личности с учетом возрастных, индивидуальных и профессиональных особенностей личности
ПК-5 Способен применять на практике методы обучения взрослых, индивидуальной и групповой работы для повышения эффективности профессиональной деятельности	ИД-1.2 пк 5 Знать концепции социального образа, жизнестойкости личности, феноменов профессиональной деформации и эмоционального выгорания ИД-2.2 пк 5 Уметь создавать программы развития жизнестойкости личности, направленные на преодоление рисков деформации в социальном и личностном статусе ИД-3.1 пк 5 Владеть технологиями саморазвития и самореализации, способствующими преодолению профессиональных деформаций.

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 3


4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения _очно-заочная_)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3-й семестр обучения
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	18	18
практические и семинарские занятия	36	36
лабораторные работы (лабораторный практикум)	-	-
Самостоятельная работа	54	54
Текущий контроль (количество и вид)	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях	Устный опрос, Тестирование, Практические задания, Участие в дискуссиях
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ очно-заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Психологические теории профессиональных деформаций.</b>							
1.1. Профессиональный стресс	18	2	6	-	-	10	Устный опрос, Тестирование Практические задания, Участие в дискуссиях
1.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание	18	4	6	-	-	8	
<b>Раздел 2. Диагностика профессиональных деформаций и выгорания.</b>							
2.1. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций	18	2	6	-	-	10	Устный опрос, Тестирование Практические задания
2.2. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций	18	4	6	-	-	8	
<b>Раздел 3. Технологии профилактики и преодоления деформаций и выгорания.</b>							
3.1. Основные направления работы с профессиональным стрессом	18	2	6	-	-	10	Устный опрос, Тестирование Практические задания
3.2. Технологии преодоления деформаций и выгорания	18	4	6	-	-	8	
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Психологические теории профессиональных деформаций.**

#### **Тема 1.1. Профессиональный стресс**

Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте. Факторы напряжения на рабочем месте. Источники и динамика стресса. Причины производственного стресса. Ресурсы личности в копинг-поведении. Исследования Новикова и Лосева, Небылицына и др. Концепция Р.Лазаруса и С.Фолькмана. Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла

#### **Тема 1.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание**

Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки. Аналогия прессования в профдеформации. Изначальные склонности и собственно профессиональная деформация. Позитивные и негативные последствия профессиональной деформации на примере профессии психолога.

Эмоциональное выгорание как последствие профессионального стресса. Начало изучения синдрома Фрайденбергом. Подходы Kovescses и Maslach. Разработки отечественных психологов Бойко, Водопьяновой, Шафрановой, Елдышевой. Взаимодействие «Я-профессионального» и «Я-человеческого» по Трунову

### **Раздел 2. Диагностика профессиональных деформаций и выгорания.**

#### **2.1. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций**

Индивидуальные различия в стрессе. Стрессы «льва, кролика и быка». Факторы, обуславливающие индивидуальные различия. Личности «типа А» и «типа Б». Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу. Исследования Бодрова, Дьяченко, Изарда. Порог чувствительности к стрессу и критический порог истощения.

#### **2.2. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций**

Своевременное распознавание и выявление причин деформаций и выгорания. Выбор оптимального поведения. Использование приемов антистрессовой самозащиты. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости. Ассертивность как способность отстаивать свои права, как самодостаточность, как самореализация, как социальная зрелость, как принятие ответственности за свое поведение.

### **Раздел 3. Технологии профилактики и преодоления деформаций и выгорания.**


#### **Тема 3.1. Основные направления работы с профессиональным стрессом**

Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте. Факторы стресса и стратегии их устранения. Стратегии управления стрессом: стратегия создания среды, стратегия предупреждения, стратегия реакции. Основы тайм-менеджмента. «Принцип 80/20».. Матрица Эйзенхауэра. Правила планирования рабочего дня.

#### **Тема 3.2. Технологии преодоления деформаций и выгорания**

Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания». Диагностическая и психокоррекционная работа. Способы преграждения эмоционального выгорания. Роль личности в преодолении деформаций и выгорания.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Психологические теории профессиональных деформаций.

**Тема 1.1. Профессиональный стресс. Семинарское занятие (форма проведения – практическая- диагностическая игра и групповая дискуссия)**

Содержание занятия –

- Диагностическая игра «Трудный день»

Цель - повысить уровень психологического знания о реакциях в ситуации фрустрации, овладение методикой измерения способности переносить фрустрацию (по модификации методики Розенцвейга)

- Деловая игра «Мифы о стрессе»

Данная деловая игра идеально подходит для введение в курс «Психология стресса», т.к. позволяет развеять некие стереотипы («мифы») о стрессе, создать возможность для анализа новой информации и подготовит к восприятию разных точек зрения на стресс. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Студенты получают карточки с описанием стереотипов о стрессе («мифы о стрессе»), дается время на обдумывание информации, анализа своих знаний по проблеме. Затем каждый высказывается насколько данный миф, с его точки зрения, близок к научным исследованиям стресса, или все-таки является мифом. Приводится аргументация, другие участники так же высказывают свое мнение. В заключение каждого диалога приводятся научные факты, подтверждающие или опровергающие конкретный миф.

- Групповая дискуссия на тему «Симптомы стресса»


Работа в тетради. Вопрос для обсуждения: Как Вы узнаете, что испытываете стресс? По каким признакам Вы понимаете, что Ваш организм находится в состоянии стресса? Результат: выделение групп симптомов стресса: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные, физиологические.

Работа в группах с ватманами. 4 группы: интеллектуальные симптомы, поведенческие симптомы, эмоциональные симптомы, физиологические симптомы.

Каждая группа в течение 2-3х минут работает с группой симптомов, меняясь ватманами по кругу. Обсуждение результатов.

#### Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую источники и динамику профессионального стресса.
2. Приведите примеры факторов напряжения на рабочем месте, которые могут вызвать профессиональный стресс для разных типов специальностей:
  - Человек-человек,
  - Человек-техника,
  - Человек-знак,
  - Человек-природа,
  - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую ресурсы личности в копинг-поведении.
4. Создайте презентации на темы:
  - Исследования профессионального стресса в отечественной психологии
  - Концепция Р.Лазаруса и С.Фолькмана.
  - Теория сохранения ресурсов С.Хобфолла

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 1.2. Семинарское занятие «Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание» (форма проведения – интерактивная - дискуссия - дебаты)**

Содержание занятия –

- Анализ двух подходов к пониманию понятий «профессиональная деформация» и «эмоциональное выгорание».

**Методические материалы:**

**Шаг 1.** Группе предлагается проанализировать материал лекционного занятия, посвященный разным подходам к проблеме соотношения эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

**Шаг 2.** Предлагается разделиться на две группы – сторонников первого или второго подхода. Дается время на формулировку аргументов в пользу своей позиции, затем начинаются дебаты.

**Шаг 3.** Ведущий фиксирует аргументы каждой стороны и контраргументы, высказанные второй стороной.


Подход, согласно которому эмоциональное выгорание это один из видов профессиональной деформации		Подход, согласно которому эмоциональное выгорание и профессиональная деформация два различных феномена, связанных с изменением соотношения компонентов Я-концепции: Я-профессионального и Я-человеческого	
Аргумент	Контраргумент	Аргумент	Контраргумент
...	...	...	...

**Шаг 4.** Подведение итогов и формулировка выводов.

**Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:**

Задания:

1. Составьте сравнительную таблицу, раскрывающую особенности профессиональной деформации и эмоционального выгорания.
2. Приведите примеры личностных и объективных предпосылок, которые могут вызвать профессиональную деформацию для разных типов специальностей:
  - Человек-человек,
  - Человек-техника,
  - Человек-знак,
  - Человек-природа,
  - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую позитивные и негативные последствия профессиональной деформации на примере профессии психолога.
4. Создайте презентации на темы:
  - Начало изучения синдрома сгорания Фрайденбергом.
  - Подходы Kovacs и Maslach.
  - Разработки отечественных психологов Бойко, Водопьяновой, Шафрановой, Елдышевой.
  - Взаимодействие «Я-профессионального» и «Я-человеческого» по Трунову.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Раздел 2. Диагностика профессиональных деформаций и выгорания.

**Тема 2.1. Практическое занятие Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций. (форма проведения – практическое, отработка навыков работы с психодиагностическими методиками).**

Содержание занятия:

- Анкета «Определение уровней стресса на рабочем месте».
- Тест-опросник «Причины стресса в вашей работе».
- Тест «Эмоциональное выгорание» по В.Бойко.
- Опросник МВИ на эмоциональное выгорание в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

### Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую индивидуальные различия в стрессе, их биологическую и социальную обусловленность.
2. Приведите примеры личностных и объективных предпосылок, которые могут вызвать эмоциональное выгорание для разных типов специальностей:
  - Человек-человек,
  - Человек-техника,
  - Человек-знак,
  - Человек-природа,
  - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую понятия порога чувствительности к стрессу и критический порог истощения.
4. Создайте презентации на темы:
  - Стрессы «льва, кролика и быка».
  - Личности «типа А» и «типа Б».

**Тема 2.2. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций (форма проведения – практическое, диагностическая игра и тренинговые упражнения)**

Содержание занятия

- Диагностическая игра «Эффективность»

Цели: к концу этого упражнения участники: определяют сферы, в которых они уже достаточно эффективны, и те, для успешной деятельности в которых им требуется тренировка; осознают, что уверенное поведение — это лишь один из нескольких возможных способов реагирования; получают возможность обсудить проблему выбора соответствующих способов поведения, адекватных различным сложным ситуациям.


• Тренинговое упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение». Цель - отработать навыки четырех стилей поведения в стрессовых ситуациях: уверенный, агрессивный, пассивный, манипулятивный.

- Отработка психодиагностических навыков:
  - Тест на ассертивное поведение
  - Базовая технология ассертивности
  - Техника «Я-высказываний»

### Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:

1. Составьте таблицу, раскрывающую технологии диагностики ресурсов преодоления профессиональных деформаций и эмоционального выгорания.
2. Приведите примеры технологий, которые могут актуализировать копинг-ресурсы для разных типов специальностей:



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Человек-человек,
- Человек-техника,
- Человек-знак,
- Человек-природа,
- Человек-художественный образ

3. Создайте схему, отражающую понятие ассертивности как способности отстаивать свои права, как самодостаточность, как самореализация, как социальная зрелость, как принятие ответственности за свое поведение.

4. Создайте презентации на темы:

- Использование приемов антистрессовой самозащиты.
- Восстановление израсходованного ресурса,
- Противодействие хронической усталости

### **Раздел 3. Технологии профилактики и преодоления деформаций и выгорания.**

**Тема 3.1. Основные направления работы с профессиональным стрессом**  
**Практическое занятие (форма проведения – практическое, отработка навыков практической работы с техниками саморегуляции)**

Содержание занятия:

Психическая саморегуляция

**Цель занятия.** Овладение техникой психической саморегуляции.

**Программа занятия.** Предлагаемый вариант методики проведения общего курса ПСР, разработанный С. И. Макшановым, является развитием модифицированной версии А. Б. Балунова и позволяет использовать его в самых различных целях: для оптимизации психических функций обучающихся, интенсификации отдыха, коррекции свойств личности

#### **Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:**

1. Составьте таблицу, раскрывающую базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте.
2. Приведите примеры факторов стресса и стратегий их устранения для разных типов специальностей:
  - Человек-человек,
  - Человек-техника,
  - Человек-знак,
  - Человек-природа,
  - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую взаимосвязь различных стратегий управления стрессом: стратегия создания среды, стратегия предупреждения, стратегия реакции..
4. Создайте презентации на темы:
  - «Принцип 80/20»: возможности и ограничения
  - Матрица Эйзенхауэра: возможности и ограничения

**Тема 3.2. Технологии преодоления деформаций и выгорания**  
**Семинарское занятие (форма – практическое, тренинговые упражнения в мини-группах, дискуссии различных форм)**


Содержание занятия

Тренинговые упражнения «Регуляционная модель стресса»

Шаг 1. Теоретическая проработка регуляционной модели.

Шаг 2. Практическая проработка регуляционной модели (работа в мини-группах, игровые дискуссии)

Шаг 3. Определение индивидуальных проблемных ситуаций (работа в мини-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

группах, мозговой штурм).

### **Содержание заданий к самостоятельной работе студентов:**

1. Составьте таблицу, раскрывающую развитие технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания».
2. Приведите примеры психокоррекционной работы с профессиональными деформациями и эмоциональным выгоранием, которые могут для разных типов специальностей:
  - Человек-человек,
  - Человек-техника,
  - Человек-знак,
  - Человек-природа,
  - Человек-художественный образ
3. Создайте схему, отражающую способы предотвращения эмоционального выгорания.
4. Создайте презентации на темы:
  - Роль личности в преодолении профессиональных деформаций.
  - Роль личности в преодолении эмоционального выгорания.

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**


Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен УП

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**


1. Профессиональный стресс и стресс на рабочем месте
2. Профессиональная деформация: личностные и объективные предпосылки
3. Эмоциональное выгорание как следствие профессионального стресса
4. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций
5. Стрессоустойчивость и пороги чувствительности к стрессу.
6. Индивидуальные различия в стрессе.
7. Ресурсы личности в копинг-поведении.
8. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций
9. Концепции копинг-стратегий.
10. Непродуктивный копинг, или стрессогенные стили мышления
11. Технологии ассертивности в преодолении деформаций и выгорания
12. Индивидуальная профилактика и коррекция профессионального стресса
13. Групповые (тренинговые) формы работы с профессиональным стрессом
14. Базовые стратегии борьбы со стрессом на рабочем месте
15. Основы тайм-менеджмента
16. Технологий сопровождения профессионального развития в ситуации «эмоционального выгорания»

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1.1. Профессиональный стресс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	10	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Зачет
1.2. Профессиональная деформация и эмоциональное выгорание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию</li> <li>• Подготовка к участию в дискуссиях-дебатах</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	8	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Оценка участия, Зачет
2.1. Методы и технологии диагностики уровня и вида деформаций	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	10	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Зачет
2.2. Методы и технологии диагностики ресурсов преодоления деформаций	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	8	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Зачет
3.1. Основные направления работы с профессиональным стрессом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	10	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Зачет
3.2. Технологии преодоления деформаций и выгорания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала при подготовке к семинарскому и практическому занятиям</li> <li>• Подготовка к сдаче зачета по вопросам темы</li> </ul>	8	Устный опрос, тестирование, Отчет по практическому занятию, Зачет
Итого		54	зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности. Профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 332 с. — ISBN 978-5-7410-1663-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71295.html>

2. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492304>

#### дополнительная:

1. 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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>

2. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

3. Ипатов, А. В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях : учебное пособие / А. В. Ипатов, Т. Р. Шишигина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-905916-80-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31699.html>


Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63967.html>


#### учебно-методическая:

1. Емельяненко А. В. Психология профессиональных деформаций : учебно-методические рекомендации для обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры) / А. В. Емельяненко. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 16 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/12662> - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

2. Емельяненко А. В. Профессиональные деформации и эмоциональное выгорание: теории, исследования и технологии сопровождения : электронный учебно-методический комплекс / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 4,27 МБ). - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=91911>. - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Главный библиограф / Ефимова М.А. /  / 25 мая 2023  
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфис стандартный»

## в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

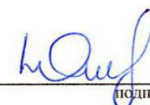
Согласовано:

Инженер ведущий /

Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.


ФИО



подпись

/ 25.05.2023

дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации;

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.


Разработчик




доцент кафедры  
психологии и педагогики


Емельяненко А.В.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/вы- пускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Митин С.Н.		17.06.2024

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение 1

### 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### а) Список рекомендуемой литературы

##### основная:

1. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности. Профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 332 с. — ISBN 978-5-7410-1663-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71295.html>

2. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492304>

##### дополнительная:

4. 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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>

5. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

6. Ипатов, А. В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях : учебное пособие / А. В. Ипатов, Т. Р. Шишигина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-905916-80-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31699.html>

7. Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63967.html>


##### учебно-методическая:

3. Емельяненко А. В. Психология профессиональных деформаций : учебно-методические рекомендации для обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры) / А. В. Емельяненко. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 16 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/12662> - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

4. Емельяненко А. В. Профессиональные деформации и эмоциональное выгорание: теории, исследования и технологии сопровождения : электронный учебно-методический комплекс / А. В. Емельяненко; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 4,27 МБ). - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=91911> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Главный редактор \_\_\_\_\_/Мамаева Е.П. /  / 23.05.2024 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

#### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

#### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

##### 1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
- 1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
- 1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
2. *КонсультантПлюс* [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].
3. *eLIBRARY.RU*: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный
4. *Федеральная государственная информационная система* «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
5. *Российское образование* : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /

  
подпись

/ 24.05.2024г  
дата