**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**учреждение высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА**

**И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**

**ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС**

**Кафедра социальных технологий**

УТВЕРЖДЕНА

решением методической комиссии

по направлению подготовки

37.06.01 Психологические науки

Протокол от 12 мая 2017 г. № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.01 ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)*

ППВ

*краткое наименование дисциплины (модуля) (при наличии)*

37.06.01 Психологические науки

*(код, наименование направления подготовки (специальности)*

Психология развития, акмеология

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии)*

Исследователь. Преподаватель-исследователь

*(квалификация)*

Очная, заочная

*(форма(ы) обучения)*

Год набора – 2017

Санкт-Петербург, 2017

**Автор(ы)–составитель(и):**

Кандидат психол. наук, доцент кафедры социальных технологий Матыцина Е.Н.

Заведующий кафедрой социальных технологий Киселев В.Н.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
	1. Основная литература
	2. Дополнительная литература
	3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
	4. Нормативно-правовые документы
	5. Интернет-ресурсы
	6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

* 1. ***Дисциплина Б1.В.ДВ.1.1 «Проблемы профессионального выгорания» обеспечивает овладение следующими компетенциями:***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
| ПК-4: | готовность организовать работу исследовательского коллектива в области психологии. |  ПК-4.2. | Способность руководить исследовательским коллективом. |
| ПК-6: | способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося; способность разрабатывать комплексное методическое обеспечение преподаваемых учебных дисциплин. |  ПК-6.2 | Способность применять умения и знания, способности, методы для решения задач из области профессиональной преподавательской деятельности. |

* 1. ***В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:***

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТФ/ профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|  | ПК-4.2 | на уровне знаний:основы культуры организации научного исследования в области психологии |
| на уровне умений: организовывать деятельность коллектива |
| на уровне навыков:готовности руководить исследовательским коллективом.  |
|  | ПК-6.2 | на уровне знаний:теоретико-методологические основы педагогики и психологии высшей школы как учебной дисциплины; |
| На уровне умений:владеть интерактивными технологиями интенсификации и проблемизации обучения в высших учебных заведениях; |
| На уровне навыков:обеспечивать личностное и профессиональное развитие обучающихся |

1. **Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

**Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 36 часов. Форма обучения: очная/заочная.

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид работы | Трудоемкость(очн./заочн. в академ. часах) |
| **Общая трудоемкость** | 36/36 |
| **Контактная работа с преподавателем** | 12/6 |
| Лекции | 8/4 |
| Практические занятия | 4/2 |
| Лабораторные занятия | - |
| **Самостоятельная работа** | 24/30 |
| Контроль | - |
| Формы текущего контроля | **-** |
| **Форма промежуточной аттестации** | **Зачет/ Зачет** |

**Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.1.1 «Проблемы профессионального выгорания» (2 курс) входит в блок дисциплин по выбору. Дисциплина закладывает теоретический и методологический фундамент для овладения дисциплинами«Акмеологические аспекты лидерства и руководства», «Психология профессионального развития: профессионализм и компетентность».

Для успешного изучения дисциплины необходимы сформированные на ступени предшествующего образования знания по курсу основ акмеологии.

1. **Содержание и структура дисциплины**

***Очная форма обучения***

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Наименование темы* | *Всего часов* | *Объем дисциплины, час.* | *Форматекущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации* |
| *Контактная работа обучающихся с преподавателемпо видам учебных занятий* | *СР* |
| *Л* | *ЛР* | *ПЗ*  | *КСР* |
| Функциональные состояния субъекта труда | 8 | 2 |  |  |  | 6 | УО |
| Динамика функционального состояния субъекта труда | 10 | 2 |  | 2 |  | 6 | УО |
| Феномен профессионального выгорания | 8 | 2 |  |  |  | 6 | УО |
| Коррекция симптоматики профессионального вы-горания | 10 | 2 |  | 2 |  | 6 | УО |
| Промежуточная аттестация |  | зачет |
| **Итого в ак.ч. (в астр.ч.):** | **36/27** | **8/6** |  | **4/3** |  | **24/18** |  |

УО\* – устный опрос

***Заочная форма обучения***

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Наименование темы* | *Всего часов* | *Объем дисциплины, час.* | *Форматекущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации* |
| *Контактная работа обучающихся с преподавателемпо видам учебных занятий* | *СР* |
| *Л* | *ЛР* | *ПЗ*  | *КСР* |
| Функциональные состояния субъекта труда | 8 | 1 |  |  |  | 7 | УО |
| Динамика функционального состояния субъекта труда | 9 | 1 |  | 1 |  | 7 | УО |
| Феномен профессионального выгорания | 9 | 1 |  |  |  | 8 | УО |
| Коррекция симптоматики профессионального вы-горания | 10 | 1 |  | 1 |  | 8 | УО |
| Промежуточная аттестация |  | зачет |
| **Итого в ак.ч./в астр.ч.:** | **36/27** | **4/3** |  | **2/1,5** |  | **30/22,5** |  |

УО\* – устный опрос

***Содержание дисциплины***

**Тема 1. Функциональные состояния субъекта труда**

Общая характеристика и основные функции психических состояний. Классификация психических состояний: состояния сознания, аффективные и волевые состояния. Влияние функциональных состояний на характер и эффективность деятельности. Функциональное напряжение и функциональная напряженность. Негативные (дезорганизующие) практические состояния: стресс, утомление, монотония и фрустрация. Состояние готовности к трудовой деятельности. Понятие о функциональном профиле субъекта труда. Методы диагностики функциональных состояний. Самоконтроль и саморегуляция.

**Тема 2. Динамика функционального состояния субъекта труда**

Понятие о работоспособности. Факторы, обуславливающие работоспособность. Динамика работоспособности. Развивающееся утомление и «кривые утомляемости». Реабилитация и восстановление. Виды восстановления. Разработка режимов труда и отдыха. Подходы к определению продолжительности труда и отдыха. Мероприятия, снижающие нервно-психическое напряжение и повышающие эффективность деятельности.

**Тема 3. Феномен профессионального выгорания**

Стресс на работе. Причины, источники и последствия профессио-нального стресса. Симптомы и психодиагностика стресса. Шкала организационного стресса Маклина. Шкала психологического стресса PSM-25. Диагностика типов реагирования на стресс. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов и его симптомы. Психологический стресс и синдром выгорания. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Модели профессионального выгорания. Стадии профессионального выгорания. Психофизиологические, социально-психологические, поведенческие симптомы выгорания.

**Тема 4. Коррекция симптоматики профессионального выгорания**

Распознавание выгорания. Методы диагностики профессионального выгорания. Технологии оценки степени профессионального выгорания. Модели профилактических программ. Техники снижения эмоционального напряжения. Модели и стратегии преодолевающего поведения. Навыки психической саморегуляции. Психотехники контроля внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением. Управление состоянием с помощью переключения внимания. Снижение уровня профессионального выгорания. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания.

**4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

***4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации***

***4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.1.1 «Проблемы профессионального выгорания»используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:***

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем используются следующие интерактивные формы: ситуационный анализ, презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением, обратная связь. В формах текущего контроля могут использоваться:

 при проведении занятий лекционного типа: устный опрос

при проведении занятий семинарского типа: устный опрос, тестирование.

***4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):***

устного опроса по вопросам

***4.2. Материалы текущего контроля успеваемости***

*Вопросы для устного опроса на семинарах*

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема 2**Динамика функционального состояния субъекта труда | 1. Понятие утомления и общие направления борьбы с ним.2. Физиологические изменения в организме в период утомления.3. Утомление при мышечной и умственной работе.4. Субъективные и объективные признаки утомления.5. Методы оценки работоспособности.6. Физиологический механизм упражнения.7. Специальные меры экстренной стимуляции работоспособности: эмоциональные стимулы, афферентные раздражения, одновременная и предшествующая работа других мышц, химические стимуляторы. |
| **Тема 4**Коррекция симптоматики профессионального выгорания | 1. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания.2. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.3. Основные и факультативные признаки профессионального выгорания.4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко). 5. Экспресс-оценка выгорания (Капови В., Новак Т.). 6. Определение психического выгорания (А.А. Руковишников). 7. Методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).  |

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

***4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования***

 *Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
| ПК-4: | готовность организовать работу исследовательского коллектива в области психологии. |  ПК-4.2. | Способность руководить исследовательским коллективом. |
| ПК-6: | способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося; способность разрабатывать комплексное методическое обеспечение преподаваемых учебных дисциплин. |  ПК-6.2 | Способность применять умения и знания, способности, методы для решения задач из области профессиональной преподавательской деятельности. |

*Таблица 7*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап освоения компетенции** | **Показатель оценивания** | **Критерий оценивания** |
| ПК-4.2.Способность руководить исследовательским коллективом. | Аспирантом демонстрируется владение основамиорганизаторской деячтельнсти в научной сфере. | Точность формулировок. Знание современных методов исследования психологии с использованием новейших информационно-коммуникационных технологий. |
| ПК-6.2.Способность применять умения и знания, способности, методы для решения задач из области профессиональной преподавательской деятельности | Аспирантом демонстрируется знание теоретических основ профессиональной деятельности преподавателя высшей и школы, способность проводить практические занятия , демонстрирует умения и навыки в ходе педагогической практики. | Знание современных теоретических основ профессиональной деятельности преподавателя высшей школы |

***4.3.2 Типовые оценочные средства***

***Вопросы для подготовки к зачету***

1. Понятие профессионального выгорания.

2. История изучения проблемы профессионального выгорания.

3. Профессиональные группы риска выгорания.

4. Модели выгорания.

5. Структурные компоненты выгорания.

6. Факторы развития выгорания.

7. Основные психологические причины выгорания.

8. Симптомы профессионального выгорания.

9. Развитие выгорание специалиста.

10. Принципы профилактики синдрома «профессионального выгорания».

11. Особенности и виды психопрофилактики профессионального вы-горания.

12. Основные направления психологической профилактики выгорания.

13. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выго-ранию.

14. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия про-фессиональному выгоранию.

15. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.

16. Методы профилактики и коррекции профессионального выгорания

17. Характеристика методов саморегуляции.

18. Методы и приемы развития эмоциональной гибкости и эмоциональной устойчивости специалиста.

19. Диагностика состояний человека. Методики диагностики профессио-нального выгорания.

***Шкала оценивания***

*Структура зачетного билета*: комплект билетов включает 10 билетов, в каждом билете по 2 вопроса, первый из которых соотносится с вопросами 1-9 из перечня экзаменационных вопросов, второй вопрос соотносится с вопросами 10-19 из перечня.

*Таблица 8*

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка промежуточной аттестации | Критерии оценивания и выставления оценки |
| Зачтено | План четкий, ориентирован на достижение цели. Выстроена внутренняя логика деловой коммуникации. Слышит собеседника. Обосновывает выводы исходя из поставленной целиТочность и уверенность использования формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития |
| Не зачтено | Нет плана целей. Плохо выстроена внутренняя логика деловой коммуникации.. Существенные ошибки в обосновании и выводах исходя из поставленной целиНе точен и не уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития |

При получении итоговой оценки по балльно-рейтинговой системе используются критерии с учетом накопленных баллов по текущим формам контроля.

***4.4.Методические материалы***

***Описание системы оценивания для зачета***

Проведение зачета осуществляется в устной форме. Одновременно присутствовать на зачете могут не более пяти студентов. После получения билета дается до 15 минут на подготовку к ответу по вопросам выбранного билета. Для ответа на вопросы предоставляется до 10 минут и до 5 минут ответы на дополнительные вопросы, задаваемые преподавателем. После этого студенту объявляется успешность сдачи зачета.

*Таблица 9*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценочные средства**(формы текущего и промежуточного контроля) | **Показатели****оценки** | **Критерии оценки** |
| Устный опрос (по вопросам для устного опроса на семинарах) | Корректность и полнота ответов | Полный, развернутый и подкрепленный примерами ответ – 5 балловНеполный или неверный ответ – 0 баллов |
| Зачет | Корректность и полнота ответа с опорой на терминологический аппарат дисциплины и приведением примеров | Полный иллюстрированный ответ – 15 баллов (за каждый вопрос)Неполный ответ с примерами – 10 балловНеполный ответ без примеров – 5 балловНеполный ответ и незнание понятийно-терминологического аппарата дисциплины – 0 баллов |

***Оформления результатов оценивания на основе БРС***

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом от 28 августа 2014 г. №168 «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов (табл. 9)). Схема расчетов сформирована в соответствии с учебным планом направления, согласована с руководителем научно-образовательного направления, утверждена деканом факультета. Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине и является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

На основании п. 14 Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС в институте принята следующая шкала перевода оценки из многобалльной системы в пятибалльную:

*Таблица 10*

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Итог** |
| **прописью** |
| 0-50 | не зачтено |
| 51-100 | зачтено |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Устный опрос. Этот вид работы предусмотрен на семинарских занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий. Студенты распределяют в группе вопросы из списка вопросов для обсуждения в плане каждого семинарского занятия (сводный перечень вопросов представлен в таблице 5). Ответ на вопрос должен быть кратким, по существу и, как правило, не превышающим 3 минут монологической речи. Готовиться к устному опросу по планам семинаров следует по списку основной и дополнительной литературы. На семинарских занятиях также предусмотрены дополнительные задания, собеседование по дополнительным вопросам и дополнительным заданиям на семинарских занятиях рассматривается как устный опрос.

**6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**6.1 Основная литература:**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания [Электронный ресурс] : [диагностика и профилактика], - 2-е изд. - Электрон. дан. - СПб.[и др.] : Питер, 2010. – 336 c.
2. Карпов А.В. Психология труда: учебник / [А. В. Карпов и др.]; под ред. А. В. Карпова. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2011. - 350 c.
3. Пряжников Н.С., Пряжникова Е. Ю.Психология труда: [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям],. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 477 c.
4. Рыбников О. Н. Психофизиология профессиональной деятельно-сти: учебник / О. Н. Рыбников. - М.: Академия, 2010. - 318 c.

**6.2.Дополнительная литература:**

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие, рек. М-вом образования Рос. Федерации / Е. А. Климов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 302 c.
3. Толочек В.А. Современная психология труда: учебное пособие для вузов: допущено УМО... / В. А. Толочек. - 2-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2010. - 432 с

**6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Основные положения по учебно методическому обеспечению представлены в пунктах п.5 и п.6

**6.4. Нормативно-правовые документы**

Не используются

**6.5 Интернет-ресурсы**

СЗИУ располагает доступом через сайт научной библиотеки [http://nwapa.spb.ru/](http://nwapa.spb.ru/%20)
к следующим подписным электронным ресурсам:

***Русскоязычные ресурсы***

* Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) *«Айбукс»*
* Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) *«Юрайт»*
* Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) *«Лань»*
* Научно-практические статьи по финансам и менеджменту Издательского дома *«Библиотека Гребенникова»*
* Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам *«Ист-Вью»*
* Энциклопедии, словари, справочники *«Рубрикон»*
* Полные тексты диссертаций и авторефератов *Электронная Библиотека Диссертаций* РГБ
* Информационно-правовые базы *Консультант плюс, Гарант.*

***Англоязычные ресурсы***

* *EBSCO Publishing –*доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету, гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно-популярных журналов;
* *Emerald*– крупнейшее мировое издательство, специализирующееся на электронных журналах и базах данных по экономике и менеджменту. Имеет статус основного источника профессиональной информации для преподавателей, исследователей и специалистов в области менеджмента.

***Дополнительные источники:***

http://soverhsenstvo-iznutry.ru/profilaktika-professionalnogo-vygoraniya

http://psylist.net/praktikum/19.htm

http://zipsites.ru/books/sindrom\_emocionalnogo\_vigoraniya/

http://health.mpei.ac.ru/sindrom.htm

http://psyfactor.org/personal/personal17-02.htm

**6.6 Иные источники**

Не используются

**7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Курс включает использование программного обеспечения MicrosoftExcel, MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint для подготовки текстового и табличного материала, графических иллюстраций.

Методы обучения предполагают использование информационных технологий (компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийных материалов).

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).

*Таблица 11*

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование |
| 1. | Специализированные залы для проведения лекций |
| 2. | Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами |
| 3. | Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; программные средства, обеспечивающие просмотр файлов в формате PowerPoint |