

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.09.2026 23:47:15
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

**Б1.В.ДЭ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания
сотрудников»**

индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.04.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Социальная психология и организационное консультирование
(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2026

Санкт-Петербург

Автор(ы)–составитель(и):

Федоренко Виктория Валерьевна, к.пс.н., доцент кафедры социальных технологий

Заведующий кафедрой социальных технологий: доктор политических наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий И.А. Ветренко.

РПД Б1.В.ДЭ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» **одобрена на заседании кафедры** социальных технологий.

Протокол №6 от «23» марта 2026г.

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. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. 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

Дисциплина Б1.В.ДЭ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом индикаторов достижения результатов освоения образовательной программы:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат**
03.008 Психолог в социальной сфере, утв. приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 04.09.2023 года № 716н ОТФ В (код 3.2): «Организация предоставления и управление предоставлением психологической помощи в социальной сфере» В/01.7 Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателя	ПКс-2	Способен диагностировать актуальный уровень психического развития, психических состояний, психологических свойств и характеристик в норме и при психических отклонениях, оказывать психологическую помощь	ПКс-2.1.	Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь	ПКс-2.1. 3-1 Знать основные этапы диагностического исследования. 3-2 Знать основные клиничко-психологические аспекты процесса управления, методов клиничко-психологической диагностики эмоционально-личностной сферы; 3-3 Знать сферы применения диагностических методов в психологии; 3-4 Знать рекомендации по противопоказанию к занятию той или иной должности; 3-5 Знать основные алгоритмы описания личности. У-1 Уметь обосновать использование данного метода научного исследования в конкретной ситуации, в том числе в профессиональной деятельности. У-2 Уметь владеть психологическим инструментарием и использование его в работе с проблемами, связанными с наличием отклонений в эмоционально-личностной сфере и поведении персонала организации; У-3 Уметь планировать структуру психодиагностического исследования; У-4 Уметь грамотно составлять протоколы, заключения и отчеты;

м социальных услуг и оказания им психологич еской помощи					корректно использовать методы сбора диагностической информации.
--	--	--	--	--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы, 72 академических часа

Объем контактной работы – 20 академических часов в том числе: лекции – 6 часов, практические занятия – 10 часов.

Объем самостоятельной работы – 52 академических часа.

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору профессионального цикла учебного плана магистратуры 37.04.01 «Психология», направленность «Социальная психология и организационное консультирование». Изучается в 3 семестре. Логически и содержательно связана с дисциплинами: «Теоретические и прикладные проблемы общей психологии», «Психологические подходы к личности и индивидуальности», «Теория организации и организационная культура». Знания и навыки используются при освоении «Организационно-психологическое консультирование» и выполнении выпускной квалификационной работы

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при прохождении практик и в непосредственной профессиональной деятельности.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://sziu-de.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в

СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Всего	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)								
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ПП	ПЗ									
Тема 1	Феномен профессионального выгорания.	12	2			1							9	Устный опрос, доклад	
Тема 2	Основные теоретико-методологические основы выделения причин профессионального выгорания.	12	2			1							9	Устный опрос, собеседование по терминам	

Тема 3	«Выгорание» специалистов различных профессий.	13	2			2							9	Устный опрос, доклад
Тема 4	Модели и методы измерения профессионального выгорания.	11				2							9	Устный опрос, доклад
Тема 5	Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания».	11				2							9	Устный опрос, практическая задача (портфолио)
Тема 6.	Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации.	9				2							7	Устный опрос, доклад, тестирование
Промежуточная аттестация		4								4				Зачет
Итого		72	6			10				4			52	

Примечание:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ПП – практическая подготовка

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Т – тестирование.

ПЗ – практические задания.

ПР – проектная работа.

Д- доклад

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Феномен профессионального выгорания *(индикатор ПКс-2.1)*

История исследования феномена. Определение и компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений. Физические, поведенческие и психологические симптомы. Ключевые понятия: профвыгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений.

Тема 2. Основные теоретико-методологические основы выделения причин профессионального выгорания *(индикатор ПКс-2.1)*

Социально-демографические, личностные (локус контроля, самооценка, эмпатия, иррациональные установки) и организационные (условия труда, ролевой конфликт) факторы риска. Кросс-культурные аспекты. Ключевые понятия: локус контроля, профессиональная идентичность, иррациональные идеи, драйвер.

Тема 3. «Выгорание» специалистов различных профессий *(индикатор ПКс-2.1)*

Выгорание как вид профессиональных деструкций. Особенности выгорания медицинских работников, педагогов, консультантов, менеджеров, государственных служащих. Специфика выгорания студентов. Ключевые понятия: профессиональные деструкции, эмоциональная вовлеченность.

Тема 4. Модели и методы измерения профессионального выгорания *(индикатор ПКс-2.1)*

Однофакторная, двухфакторная, трехфакторная и процессуальные модели (Маслач, Джексон). Фазовая модель Г. Селье и ее преломление в выгорании. Методики: опросник МВІ (в адаптации Водопьяновой), опросник В.В. Бойко, экспресс-оценка Капови–Новак, методика Руковишникова. Диагностика факторов риска. Ключевые понятия: процессуальная модель, фазовая модель, психометрия выгорания.

Тема 5. Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания» *(индикатор ПКс-2.1)*

Самоменеджмент и личностные ресурсы. Работа с иррациональными убеждениями, развитие позитивного мышления. Правила эмоционального поведения (по В.В. Бойко). Навыки психической саморегуляции и стрессоустойчивость. Социальная поддержка как буфер. Ключевые понятия: саморегуляция, переструктурирование, позитивное мышление, ресурсы, копинг-стратегии.

Тема 6. Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации *(индикатор ПКс-2.1)*

Административные и психолого-социальные методы: ротация кадров, оптимизация графика, комфортный психологический климат. Просветительские мероприятия. Психологическое консультирование и тренинги антивыгорания (модели, структура). Интеграция профилактических программ в организационную культуру. Ключевые понятия: психологический климат, тренинг антивыгорания, социальная поддержка.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по данной дисциплине входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр

		4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

О – устный опрос, Д – доклад, СТ – собеседование по терминам, Т – тестирование, ПЗ – проблемное задание (портфолио).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):
приведены в п.6.2.

Тема 1. Феномен профессионального выгорания

Вопросы устного опроса

1. Перечислите компоненты профессионального выгорания и дайте их характеристику.
2. Какие физические, поведенческие и психологические симптомы выгорания вам известны?
3. В чем отличие выгорания от обычной усталости?

Вопросы для собеседования по терминам

Профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений, стрессоустойчивость.

Тестовые вопросы

1. К какому компоненту выгорания относится циничное отношение к клиентам?
а) эмоциональное истощение; б) деперсонализация; в) редукция достижений.
2. Какое из перечисленных проявлений относится к физическим симптомам выгорания?
а) чувство опустошенности; б) цинизм; в) хроническая усталость.

Темы докладов

1. История исследования феномена профессионального выгорания.
2. Сравнительный анализ эмоционального истощения и деперсонализации.
3. Профессиональное выгорание в контексте общей теории стресса.

Тема 2. Основные теоретико-методологические основы выделения причин профессионального выгорания**Вопросы устного опроса**

1. Какие организационные факторы риска выгорания вы знаете?
2. Какую роль играет локус контроля в развитии выгорания?
3. Охарактеризуйте влияние иррациональных установок на выгорание.

Вопросы для собеседования по терминам

Локус контроля, профессиональная идентичность, иррациональные идеи, драйвер, эмпатия.

Тестовые вопросы

1. Какой фактор не относится к организационным рискам выгорания?
а) ролевой конфликт; б) низкая самооценка; в) перегрузка.
2. Высокий уровень эмпатии при отсутствии других ресурсов может:
а) защитить от выгорания; б) способствовать выгоранию; в) не влияет.

3. Темы докладов

1. Личностные ресурсы противодействия выгоранию: теоретический обзор.
2. Кросс-культурные различия в проявлениях выгорания.
3. Роль социальной поддержки как буфера выгорания.

Тема 3. «Выгорание» специалистов различных профессий

Вопросы устного опроса

1. Почему у медицинских работников высокий риск выгорания?
2. Каковы особенности выгорания педагогов?
3. В чем специфика выгорания государственных служащих?

Вопросы для собеседования по терминам

Профессиональные деструкции, эмоциональная вовлеченность, социэкономические профессии.

Тестовые вопросы

1. Выгорание как вид профессиональных деструкций характеризуется:
 - а) повышением производительности; б) снижением эффективности и деформацией личности; в) улучшением межличностных отношений.
2. **Темы докладов**
 1. Особенности выгорания медицинских работников в условиях пандемии.
 2. Выгорание у консультантов и психотерапевтов: «рана целителя».
 3. Синдром выгорания у студентов: причины и профилактика.

Тема 4. Модели и методы измерения профессионального выгорания**Вопросы устного опроса**

1. Опишите особенности трехфакторной модели выгорания (Маслач, Джексон).
2. Каковы основные положения фазовой модели выгорания?
3. Какие методики диагностики выгорания наиболее распространены в России?

Вопросы для собеседования по терминам

Процессуальная модель, фазовая модель, психометрия выгорания, опросник MBI.

Тестовые вопросы

1. Опросник MBI (Maslach Burnout Inventory) оценивает:
 - а) один общий показатель выгорания; б) три шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию достижений; в) пять факторов стресса.
2. **Темы докладов**
 1. Сравнительный анализ опросников выгорания: MBI vs опросник Бойко.
 2. Экспресс-диагностика выгорания: возможности и ограничения.
 3. Диагностика личностных факторов риска выгорания (опросник Руковишникова и др.).

Тема 5. Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания»

Вопросы устного опроса

1. Назовите правила эмоционального поведения как профилактики выгорания.
2. Какие техники психической саморегуляции наиболее эффективны?
3. Какую роль играет самоменеджмент в предотвращении выгорания?

Вопросы для собеседования по терминам

Саморегуляция, реструктурирование, позитивное мышление, ресурсы, копинг-стратегии.

Тестовые вопросы

1. К эффективным копинг-стратегиям против выгорания относят:
а) избегание; б) активное разрешение проблем; в) самолечение.
2. **Практическая задача (портфолио)**
Разработайте портфолио, включающее теоретический обзор по личностным ресурсам противодействия выгоранию, подборку из трех эмпирических статей, анкету для самооценки факторов риска и программу тренинга антивыгорания (2 занятия).

Тема 6. Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации

Вопросы устного опроса

1. Какие административные методы профилактики выгорания наиболее действенны?
2. В чем заключается роль психологического климата в профилактике выгорания?
3. Опишите структуру тренинга антивыгорания.

Вопросы для собеседования по терминам

Психологический климат, тренинг антивыгорания, социальная поддержка, организационная культура.

Тестовые вопросы

1. Ротация кадров как метод профилактики выгорания направлена на:
а) повышение заработной платы; б) смену обязанностей и снижение монотонии; в) сокращение штата.
2. **Темы докладов**
 1. Модели тренингов антивыгорания: сравнительный анализ.
 2. Интеграция профилактических программ в корпоративную культуру.
 3. Социальная поддержка в организации как фактор снижения выгорания.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ – 1	100	0,20	20
КТ – 2	100	0,20	20
КТ – 3	100	0,20	20
Итого:	x	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1

Тема 1, Тема 2.

Устный опрос

Доклад

Собеседование по терминам

Практическое задание

Устный опрос

КТ-2

Тема 3, Тема 4.

Устный опрос

Доклад

Практическое задание

Устный опрос

КТ-3

Тема 5, Тема 6.

Устный опрос

Доклад

Практическое задание
Тестирование

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

1. Критерии оценивания ПЗ:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие выбранных понятий	41-70	Детальное, последовательное описание всех понятий на примере выбранной системы
	21-40	Поверхностное описание без привязки к выбранной системе
	0-20	Понятия раскрыты минимально или не раскрыты вовсе
Количество выполненных заданий	30	Количество выполненных заданий от 85% до 100%
	15	Количество выполненных заданий от 55% до 84%
	0	Количество выполненных заданий менее 55%
Итого максимально:	100	

2. Критерии оценивания УО:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие основополагающих понятий	41-70	Детальное, последовательное раскрытие понятий, с применением примера
	21-40	Поверхностное раскрытие и описание понятий, без примера
	0-20	Понятия раскрыты минимально или не раскрыты вовсе
Корректность ответа	26-30	Ответ корректный, полностью соответствует изученному материалу
	1-25	Ответ частично правильный, студент смог (при подсказке) обнаружить ошибку и исправить ответ
	0	Ответ ошибочный
Итого максимально:	100	

3. Критерии оценивания доклада:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие темы	0-20	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	0-20	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Стилистика	0-20	Единый стиль изложения, точные формулировки, уместное использование терминов, лаконичность

Логика изложения	0-20	Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Оригинальность	0-20	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, инновационные идеи, собственная позиция автора
Итого максимально:	100	

4. Критерии оценивания Собеседование по терминам

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Полнота и правильность формулировок	55-70	Термины сформулированы в полном объеме, даны полные, развернутые, обоснованные ответы
	35-54	Обучающимся в целом термины сформулированы, но имеются отдельные неточности или даны недостаточно полные не аргументированные формулировки, не являющийся критическими.
	25-34	Обучающимся допущены отдельные неточности при формулировании терминов
	0-24	Обучающимся термины не сформулированы (имеются не аргументированные формулировки, являющийся критическими)
Количество терминов	30	Количество выполненных заданий от 3-5
	15	Количество выполненных заданий от 2-4
	0	Количество выполненных заданий менее 2
Итого максимально:	100	

5. Критерии оценивания тестирования:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Количество правильных ответов	0	Количество правильных ответов менее 55%
	25	Количество правильных ответов от 55% до 64%
	50	Количество правильных ответов от 65% до 74%
	75	Количество правильных ответов от 75% до 84%
	100	Количество правильных ответов от 85% до 100%
Итого максимально:	100	

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости).

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Форма промежуточной аттестации (зачет) проводится в форме устного ответа на теоретические вопросы.

Примерные вопросы к зачету

1. Феномен психического выгорания: история, компоненты, симптомы.
2. Личностные факторы риска выгорания.
3. Выгорание у представителей социэкономических профессий (на примере педагогов и врачей).
4. Методы измерения профессионального выгорания (МВІ, опросник Бойко).
5. Психопрофилактика выгорания: индивидуальные и организационные стратегии.
6. Модели и механизмы развития синдрома выгорания.
7. Роль организационной культуры в профилактике выгорания.
8. Техники саморегуляции и стрессоустойчивости.
9. Социальная поддержка как фактор преодоления выгорания.
10. Тренинг антивыгорания: структура и этапы проведения.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

ТИП ЗАДАНИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	1. Представители какой профессии традиционно относятся к группе наиболее высокого риска профессионального выгорания? а) программисты б) врачи в) бухгалтеры г) водители
		2. Какой компонент профессионального выгорания проявляется в циничном, безличном отношении к клиентам? а) эмоциональное истощение б) дегерсонализация в) редукция персональных достижений г) ролевой конфликт
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы,	1. Установите соответствие между автором и разработанной им методикой диагностики выгорания: 1) К. Маслач и С. Джексон 2) В.В. Бойко 3) А.А. Руковишников А) Опросник «Эмоциональное выгорание» Б) Maslach Burnout Inventory (MBI) В) Методика определения психического выгорания

	утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Соотнесите группу факторов риска выгорания и конкретный пример фактора: 1) Личностные факторы 2) Организационные факторы А) Перфекционизм Б) Ролевой конфликт В) Нейротизм Г) Несправедливая система вознаграждения
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	1. Какие из перечисленных симптомов относятся к трём ключевым компонентам выгорания по К. Маслач? а) чувство эмоциональной опустошённости б) повышение продуктивности в) циничное отношение к клиентам г) ощущение собственной некомпетентности д) стремление к лидерству
		Какие из перечисленных факторов традиционно относят к организационным факторам риска профессионального выгорания? а) чрезмерная рабочая нагрузка б) высокий уровень эмпатии в) ролевая неопределённость г) интернальный локус контроля д) дефицит обратной связи от руководства
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	1. Расположите компоненты выгорания в порядке их типичного развития согласно процессуальной модели (Маслач, Лейтер): а) редукция персональных достижений б) эмоциональное истощение в) деперсонализация
		2. Расположите фазы развития синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко от начальной к конечной: а) истощение б) напряжение в) резистенция
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ.	Сотрудник крупной компании в течение года работает в условиях постоянной перегрузки. Он отмечает, что стал раздражительным, формально выполняет должностные обязанности, перестал вникать в проблемы коллег, а по вечерам чувствует полное физическое и душевное бессилие. При этом он считает, что его труд ничего не меняет и руководство его не ценит. Какие компоненты выгорания наиболее выражены в данном случае? а) только эмоциональное истощение б) эмоциональное истощение и деперсонализация в) все три компонента (истощение, деперсонализация,

	4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.	редукция достижений) г) только редукция достижений
	5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Сотрудник с высоким уровнем выгорания утверждает: «Я не могу просить о помощи — это признак слабости». Какая иррациональная установка (драйвер) препятствует обращению за поддержкой и почему это усугубляет выгорание? а) «Будь совершенным» б) «Будь сильным» в) «Радуй других» г) «Торопись»
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.	1. Перечислите не менее трёх организационных мер профилактики профессионального выгорания, которые целесообразно внедрить в медицинском учреждении. Кратко обоснуйте, каким образом каждая из них способствует снижению риска выгорания у персонала
	2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	2. Назовите не менее двух специфических факторов риска выгорания, характерных для государственных гражданских служащих, и кратко поясните, как каждый из них способствует развитию синдрома.

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
<i>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок</i>	40
<i>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</i>	30-39
<i>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных</i>	20-29

<i>вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</i>	
<i>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</i>	0-19

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости).

Для решения проверочных заданий дополнительных материалов не требуется.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Для изучения основных вопросов образовательной программы необходимо конспектировать материалы лекций, работать с рекомендованной преподавателем литературой, а также ресурсами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Для приобретения навыков активного использования знаний полезно обсуждать плановые и возникающие вопросы, а также решаемые задачи на практических занятиях. Чтобы легче и прочнее усвоить материал следует постоянно использовать конкретные примеры, сравнения из уже полученных областей наук.

Для закрепления изученного материала даны вопросы по каждой теме дисциплины, на которые следует самостоятельно найти ответы.

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия. Практические занятия проводятся главным образом по дисциплинам, требующим закрепления навыков решения задач, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести умения применять принципы системного подхода к решению разнообразных задач, определять и оценивать ресурсы и существующие ограничения разного рода проектов.

При подготовке к практическим занятиям необходимо проанализировать конспект лекции, ознакомиться с рекомендованной литературой по соответствующей теме, осуществить подготовку по рекомендованным в рабочей программе вопросам для обсуждения темы, выполнить домашнее задание (при необходимости).

Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических

вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю (в том числе по электронной почте). Планируя консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику. Кроме того, ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд методических материалов для быстрого повторения изученных вопросов, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

После изучения базовых тем курса проводится текущий контроль знаний студентов в виде опроса или письменного тестирования. Типовые тесты и задания по темам дисциплины приведены в специальном разделе данной рабочей программы.

Подготовка к текущему и промежуточному контролю предполагает изучение представленных вопросов к зачету, работу над тестами, представленными в данной рабочей программе, выполнение семестровой проектной работы по применению системного подхода и методов системного анализа к выбранной системе.

Работа в малых группах – это одна из самых популярных форм проведения занятий, так как она дает всем обучающимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия). Цель данной формы проведения занятий: продемонстрировать сходство или различия определенных явлений, выработать стратегию или разработать план, выяснить отношение различных групп участников к одному и тому же вопросу. В ходе этой работы дополнительно решаются следующие задачи: развитие навыков общения и взаимодействия в группе, формирование ценностно-ориентационного единства группы, поощрение к гибкой смене социальных ролей в зависимости от ситуации.

Группа студентов делится на несколько малых групп. Количество групп определяется числом творческих заданий, которые будут обсуждаться в процессе занятия. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по родственной тематике для обсуждения. Каждая малая группа обсуждает творческое задание в течение отведенного времени. Основной этап – проведение обсуждения творческого задания. Заслушиваются суждения, предлагаемые каждой малой группой по творческому заданию. Преподаватель дает оценочное суждение и работе малых групп, по решению творческих заданий, и эффективности предложенных путей решения.

В качестве самостоятельной работы студентами выполняется семестровая работа по применению системного подхода и методов системного анализа к выбранной системе по всем темам. Рекомендуется выбрать организационно-техническую систему. Перед выполнением задания по теме 1 выбранную систему необходимо согласовать с преподавателем. При выполнении заданий по темам могут использоваться представленные

студентом материалы по предыдущим темам. Выполненная семестровая работа представляется студентом на открытой защите на промежуточной аттестации.

Методические указания по подготовке к тестированию:

При подготовке к тестированию следует учитывать, что тест проверяет не только знание понятий, категорий, событий, явлений, умения выделять, анализировать и обобщать наиболее существенные связи, признаки и принципы разных явлений и процессов. Поэтому при подготовке к тесту не следует просто заучивать материал, необходимо понять его логику. Подготовка способствует составлению развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов, интернет-ресурсов.

Обучающийся готовит доклад в форме устного сообщения по теме дисциплины.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — ISBN 5-9292-0146-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/140964/details>
2. Куваева, И. О. Психология стресса : учебное пособие / И. О. Куваева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2024. — 106 с. — ISBN 978-5-7996-3918-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/157035/details>
3. Озерникова, Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2 частях. Ч.2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2025. — 142 с. — ISBN 978-5-7782-5244-8, 978-5-7782-5257-8 (ч.2). — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/155587/details>
4. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-8291-4266-1. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134569.html>.

8.2. Дополнительная литература

1. Барабанщикова, В. В. Профессиональное выгорание у представителей социномических профессий / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова. – Москва : Когито-Центр, 2022. – 176 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Речь, 2023. – 288 с.
3. Дементий, Л. И. Психология профессионального и личностного здоровья : учебное пособие / Л. И. Дементий, Н. В. Гроголева. – Омск : Омский государственный университет, 2023. – 231 с. – ISBN 978-5-7779-2667-8
4. Карапетян, Л. В. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л. В. Карапетян, Е. А. Аверина. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, 2023. – 172 с. – ISBN 978-5-7996-3754-5.
5. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 186 с.
6. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2024. – 296 с.
7. Мандель, Б. Р. Современная организационная психология : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва : Русайнс, 2022. – 259 с. – ISBN 978-5-4365-9057-0.
8. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва : Смысл, 2022. – 212 с.
9. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 608 с.
10. Профилактика эмоционального выгорания : учебное пособие / под ред. О. И. Ключко. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 209 с. – (Высшее образование: Магистратура). – ISBN 978-5-16-019439-2.
11. Прохоров, А. О. Психология состояний : учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. – Когито-Центр, 2023. – 508 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/128434.html>.
12. Современные технологии профилактики профессионального выгорания : коллективная монография / под ред. Т. И. Ронгинской. – Москва : Кнорус, 2024. – 184 с.
13. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2023. – 512 с.
14. Чутко, Л. С. Эмоциональное выгорание: диагностика и лечение / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2023. – 127 с.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются

8.4 Интернет-ресурсы

Обучающимся обеспечен доступ к материалам курса в СДО Академии <http://lms.ranepa.ru>, а также через сайт научной библиотеки <https://sziu-lib.ranepa.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Электронная библиотечная система iBooks.ru. Учебники и учебные пособия для университетов России. <https://ibooks.ru/>

2. Электронная библиотечная система «Лань». Коллекции книг ведущих издательств учебной и научной литературы, а также издания российских вузов по основным отраслям знаний. <https://e.lanbook.com>

3. Электронная библиотечная система «IPR Smart» - более 10 000 учебников, учебных пособий, монографий и научных изданий по всем отраслям знаний. <https://iprbooks.ru>

4. Электронная библиотечная система «Znanium» - полные тексты учебников по юриспруденции, экономике, естественным и общественным наукам. Ядро фонда – литература холдинга ИНФРА-М. <https://znanium.com>

5. Электронная библиотечная система «Book.ru» - полные тексты учебников по юриспруденции, психологии, педагогике, экономике, информационным технологиям, естественным и общественным наукам. <https://www.book.ru>

Периодические издания:

- Научно-практические статьи Электронной библиотеки «Grebennikov» Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам компании «Ивис»
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Крупнейшая база данных российской периодики с наукометрическими инструментами и базой для анализа научной деятельности (РИНЦ).

Англоязычные ресурсы.

- *EBSCO eBook Collection* – коллекция включает в себя 68 изданий, приобретенных «в вечное пользование», а также более 2000 книг, получаемых институтом по национальной подписке РЦНИ. Коллекция охватывает широкий спектр тем по различным областям знаний, таким как социально-гуманитарные науки, маркетинг, финансы, управление и предпринимательство и др.;
- *Sage eBook Collections* - это более 4 700 монографий и справочников по различным областям знаний: бизнес, психология, криминология и уголовное право, образование, СМИ и коммуникация, политика и международные отношения, социология и др. Содержит полные тексты. Глубина архива: 1984-2021 гг.
- *Springer Link* - полнотекстовые политематические базы академических журналов. Представлено более 70 000 электронных книг Springer, включая монографии, справочники и труды конференций.
- *Wiley* - доступны выпуски 1500 академических журналов разных профилей, изданных Wiley Periodicals в 2015–2019 гг.
- *OECD iLibrary* – библиотека Организации экономического сотрудничества и развития, содержащая статистические данные, рабочие документы, отчеты. Доступны материалы до 2022 года.

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные залы для проведения лекций, оснащенные персональным компьютером/ноутбуком и мультимедийным проектором
2.	Аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами и персональными компьютерами с выходом в Интернет для проведения практических занятий
3.	«МТС Линк» — российская платформа для онлайн-коммуникаций и совместной работы команд ;«Яндекс Телемост» — сервис для видеоконференций от Яндекса; Я-мессенджер
4.	Технические средства обучения: персональные компьютеры; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV; программы для работы с электронными таблицами для обработки, анализа и визуализации данных; соответствующие онлайн-инструменты для построения интеллект-карты и моделей в различных нотациях
5.	Научная библиотека (в т.ч. электронные информационные ресурсы научной библиотеки)
6.	СДО Академии https://lms.ranepa.ru/