

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и  
инженерная психология



Леженина А.А., к.  
психол. наук, доцент

07.05.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Психология профессиональной деформации и профессионального  
выгорания**

37.03.01 Психология

Составитель(и): к.пед.н., Доцент, Харчевникова Е.В.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.04.2024г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2025 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2026 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2027 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2028 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Психология профессиональной деформации и профессионального выгорания разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 № 839

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены (курс) 4
контактная работа	44	
самостоятельная работа	28	
часов на контроль	36	

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	16 5/6			
Неделя	16 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Контроль самостоятельно й работы	12	12	12	12
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	28	28	28	28
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	<p>Понятие личностной деформации профессионала и профессиональной деформации личности. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности. Виды, структура и сущность профессиональной деформации. Классификации признаков профессиональной деформации. Предпосылки возникновения профессиональной деформации личности. Причины возникновения профессиональной деформации. Психологические факторы профессиональной деформации личности. Средство, способ и способности как факторы деформации. Усвоенная технология как фактор деформирования личности. Особенность и предрасположенность личностных характеристик специалиста и его индивидуальности к факторам деформации. Профессиональный стресс как фактор профессиональной деформации. Психологическое содержание и особенности возникновения профессиональных деструкций личности. Синдром профессионального выгорания. Факторы риска выгорания. Психологическая характеристика факторов, определяющих возникновение, формирование и развитие профессиональной деформации и профессионального выгорания специалистов в различных профессиях. Диагностика профессиональной деформации и профессионального выгорания. Профессиональное здоровье и ресурсы стрессоустойчивости человека. Основные направления профилактики профессиональных деформаций и профессионального выгорания личности.</p>
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код дисциплины:	Б1.В.14
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Психология профессионального общения
2.1.2	Психология развития и возрастная психология
2.1.3	Профессиональная этика психолога
2.1.4	Психотехнологии самопознания
2.1.5	Общий психологический практикум
2.1.6	Психическая саморегуляция
2.1.7	Психология личности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Система обучения, адаптации и развития персонала

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

<b>ПК-3: Способен к разработке индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников</b>
<b>Знать:</b>
Способы разработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников
<b>Уметь:</b>
Разрабатывать индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников
<b>Владеть:</b>
Способностью разрабатывать индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников

**ПК-7: Способен консультировать население по проблемам психологического здоровья**

<b>Знать:</b>
Способы консультирования населения по проблемам психологического здоровья
<b>Уметь:</b>
Консультировать население по проблемам психологического здоровья
<b>Владеть:</b>
Способностью консультировать население по проблемам психологического здоровья

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						

1.1	Понятие личностной деформации профессионала и профессиональной деформации личности. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности. /Лек/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.2	Виды, структура и сущность профессиональной деформации. Классификации признаков профессиональной деформации. Предпосылки возникновения профессиональной деформации личности. Причины возникновения профессиональной деформации. Психологические факторы профессиональной деформации личности. /Лек/	8	4	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.3	Средство, способ и способности как факторы деформации. Усвоенная технология как фактор деформирования личности. Особенность и предрасположенность личностных характеристик специалиста и его индивидуальности к факторам деформации. Профессиональный стресс как фактор профессиональной деформации. /Лек/	8	4	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.4	Психологическое содержание и особенности возникновения профессиональных деструкций личности. Синдром профессионального выгорания. Факторы риска выгорания. /Лек/	8	4	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.5	Профессиональное здоровье и ресурсы стрессоустойчивости человека. Основные направления профилактики профессиональных деформаций и профессионального выгорания личности. /Лек/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.6	Сущность и стадии профессионального становления личности. Взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека. Понятие «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», их характеристика. Характеристика научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.7	Понятия «кризис», «кризис личности», «фактор», их характеристика. Сущность, особенности и типология кризисов личности. Основные положения методики изучения кризисов личности. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	

1.8	Суть понятий «профессиональная деструкция», «профессиональная деформация», их характеристика. Сущностные особенности профессиональной деформации как условия профессионализации личности. Концептуальные положения развития профессиональных деструкций. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.9	Основные положения теорий о стадиях развития синдрома профессионального выгорания (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко). Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала. Стадии Синдром выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. /Пр/	8	4	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.10	Симптомы проявления профессионального(эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.11	Методы диагностики синдрома профессионального выгорания. Сущность и особенности применения приема визуализации в профилактике синдрома выгорания. Особенности использования технологий помощи и самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.12	Рассмотреть личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Сущность локуса контроля личности. Сущностные особенности самоактуализации личности. /Пр/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.13	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	8	2	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.14	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	8	10	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.15	Подготовка к экзамену /Ср/	8	8	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.16	Работа с литературными источниками /Ср/	8	8	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	
1.17	/Экзамен/	8	36	ПК-3 ПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Э1	0	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Пырьев Е. А.	Психология труда	М.   Берлин: Директ-Медиа, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436999">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436999</a>
Л1.2	Обухова А.С.	Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата	Москва: Юрайт, 2017,
Л1.3	Гуревич П. С.	Психология личности: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015, <a href="http://znanium.com/go.php?id=452810">http://znanium.com/go.php?id=452810</a>
<b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Виноградова Н.И.	Психодиагностика персонала: учеб. пособие	Чита: ЗаБИЖТ, 2014,
<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Маклаков А.Г.	Общая психология: учеб. пособие для вузов	Санкт-Петербург: Питер, 2012,
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>			
Э1	Корытченкова НИ Будницкая НК Кувшинова ТИ Смагина СС Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности		<a href="https://e.lanbook.com/reader/book/92371/#49">https://e.lanbook.com/reader/book/92371/#49</a>
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415			
Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380			
Zoom (свободная лицензия)			
АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
Справочно-правовая система «Техэксперт/Кодекс» <a href="https://cndt.ru/">https://cndt.ru/</a>			

<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>		
Аудитория	Назначение	Оснащение
3245	Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа.	Комплект учебной мебели, экран рулонный, доска, подвесной проектор, монитор, системный блок портреты. Office Pro Plus 2007 лиц. 45525415; Windows 7 лиц. 46107380
3246	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	комплект учебной мебели, меловая доска
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать. Лекция – это один из видов устной речи, когда студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Внимательно слушающий студент напряженно работает – анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает с ранее полученной информацией и кратко записывает. Записывание лекции – творческий

процесс. Запись лекции крайне важна. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминанию материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступить к записи содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы над лекционным материалом. Завершающим этапом самостоятельной работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал.

#### Практические занятия

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. 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 разбраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

#### Работа с литературой

Сбор материала и работа с книгой Основой самостоятельной работы студента является систематическое, целеустремленное и вдумчивое чтение. Самостоятельный поиск учебной и научной литературы по изучаемым дисциплинам служит показателем активности студента. Грамотная работа с книгой означает умение студента правильно оценить произведение, разбраться в его структуре, изучить и зафиксировать в удобной форме все, что представляется нужным и необходимым.

Способы чтения книги бывают следующими: • сплошное чтение (подробное, без пропусков текста). Обычно так изучаются учебники, монографии, нормативные правовые акты; • ориентировочное чтение (беглый просмотр книги). Студент при таком чтении полагается на свою память, выписки из книг не делает; • выборочное чтение (сплошное чтение отдельной главы, параграфа книги). При выборочном чтении обычно отбираются научные цитаты. Цель и способ чтения книги определяются конкретной задачей, стоящей перед студентом. Рекомендации по работе студента над книгой: 1.

Ознакомление с книгой начинается с изучения ее титульного листа, названия, автора, года и места издания, аннотации, оглавления, введения, послесловия. 2. Во введении (предисловии) разъясняются цели издания, его значение, содержится информация об авторах. Послесловие объясняет то, что может оказаться непонятным читателю. 3. Научные книги часто сопровождаются комментариями и примечаниями, на которые следует обращать пристальное внимание. 4. Просмотрев всю книгу целиком, следует записать краткое резюме источника, то есть краткую оценку прочитанного текста (в чем главная мысль раздела, главы книги, какие аргументы приведены в ее подтверждение, в чем их ценность и т.п.). 5. В ходе самостоятельного изучения научной и учебной литературы важно научиться конспектировать, составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. Запись должна представлять собой самостоятельные ответы на вопросы программы изучаемой дисциплины. Самостоятельные записи, связанные с изучением литературы, могут быть сделаны в виде: плана (простого и развернутого), цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта.

Простой план работы составляют при помощи оглавления (содержания) книги. Развернутый план содержит помимо указания основных вопросов краткое их содержание. Цитаты – это буквальные выписки из авторского текста (оформленные кавычками, с указанием полных данных об авторе, источнике опубликования, страницы). Тезисы – основные положения работы, которые сопровождаются объяснениями, доказательствами. Аннотация – это очень краткое изложение, обобщение содержания произведения (краткая характеристика книги, статьи). Резюме – краткая оценка прочитанного источника, главные выводы, итоги. Наиболее надежный способ глубоко усвоить работу – составить конспект. Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге. Конспект (с лат. – обзор, очерк) – это краткое изложение своими словами содержания книги. Он включает запись основных положений и выводов автора, доказательств, примеров, основных аргументов, сути полемики автора с оппонентами с



сохранением последовательности изложения материала. При составлении конспектов следует пользоваться различными приемами выделения отдельных частей текста, ключевых выражений, терминов, основных понятий (выделение абзацев, подчеркивание, написание жирным шрифтом, курсивом, использование цветных чернил и т.п.). При изучении специальной литературы особое внимание следует обращать на новые термины, понятия. Понимание сущности и значения терминов, понятий способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении юридических дисциплин. В самостоятельной работе над книгой при изучении учебных дисциплин рекомендуется активно использовать универсальные и отраслевые энциклопедии, словари, иную справочную литературу. В учебных программах, планах семинарских занятий, в рекомендациях по написанию письменных работ вся рекомендуемая литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала, расширения кругозора студента. Работая с книгой, студент должен научиться: • самостоятельно размышлять об изучаемых предметах; • анализировать приводимые авторами книги доказательства.

#### Консультация

Цель консультации – получение студентом ответов на вопросы, возникшие в ходе лекционных и семинарских занятий, при подготовке к зачетам и экзаменам, при написании письменных работ, при самостоятельном изучении учебного, научного, нормативного материала.

Подготовка студента к консультации: • при изучении учебного и нормативного материала следует записывать вопросы, которые остались непонятными; • необходимо четко сформулировать вопросы, чтобы впоследствии задать их преподавателю.

#### Подготовка к экзаменам

Для подготовки к ответам на экзаменационные вопросы слушатели должны использовать не только курс лекций и основную литературу, но и дополнительную литературу для выработки умения давать развернутые ответы на поставленные вопросы. Ответы на теоретические вопросы должны быть даны в соответствии с формулировкой вопроса и содержать не только изученный теоретический материал, но и собственное понимание проблемы. В ответах желательно привести примеры из практики. Подготовку к экзамену по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов, список которых приведен в рабочей программе дисциплины. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине. Список основной и дополнительной литературы приведен в рабочей программе дисциплины и может быть дополнен и расширен самими студентами. Особое внимание при подготовке к экзамену необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий, их признаков и особенности. Таким образом, подготовка к экзамену включает в себя: проработку основных вопросов курса; чтение основной и дополнительной литературы по темам курса; подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса; выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине; систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины; составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

#### Дистанционно-образовательные технологии

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для использования дистанционных образовательных технологий необходимо предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. Рабочее место педагогического работника и обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками).

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий не предъявляет высоких требований к компьютерному оборудованию, однако необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет. На компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудиоконференций, вебинаров необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников). При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры, если нет встроенной.

Формы проведения виртуальных уроков весьма разнообразны, это и: лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио); изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимаций); самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.); конференция в чате; конференция в форуме; коллективная проектная работа; индивидуальная проектная работа; тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем; контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы); консультация. Варьируя комбинации, сетевой педагог может создавать уроки самых разных типов - в зависимости от возраста обучающихся, от степени их активности и самостоятельности, от специфики предмета и др.

Контроль знаний в ДО может выполняться в режимах онлайн и офлайн. Реализация дистанционного курса должна сопровождаться и заканчиваться контролем успеваемости обучающихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, телеконференций как асинхронных (форум, списки рассылки), так и синхронных (чаты в ватсапе, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

<https://zoom.us> Zoom.us — сервис для организации видеоконференций. В бесплатной версии обеспечивает следующие

основные возможности: • проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут • видеосвязь максимум с 50-ю участниками • запись видеоконференций • демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции • общение в чате.

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психология труда

Дисциплина: Психология профессиональной деформации и профессионального выгорания

### Формируемые компетенции:

#### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

**2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета**

### Компетенция ПК 3:

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

### Компетенция ПК 7:

1. Психосоматические нарушения при выгорании
2. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
4. Аутотренинг при психических перегрузках

Задание 1. Определите, в каком случае речь идет о профессиональной деформации, а в каком – о профессиональном эмоциональном выгорании.

Светлана Ивановна уже 20 лет работает в школе. За годы работы у нее сформировалась привычка мысленно (а иногда и вслух) оценивать людей, которые ее окружают.

Виктор работает врачом скорой помощи. Он часто ловит себя на мысли, что здороваясь за руку с людьми, невольно оценивает их состояние здоровья по температуре, влажности ладони, состоянию кожи и ногтей.

Мария работает в службе социальной защиты населения. В последние месяцы она постоянно теряет нить рассуждения, часто переспрашивает посетителей, забывает мелочи и детали, не помнит, какие документы уже заполняла, а какие нет.

Степан работает в службе доставки. В начале каждой недели его не покидает мысль, что выходные пролетели незаметно и теперь потянутся невыносимые долгие будни. На работе Степан мало общается с коллегами, раздражается на клиентов, а дома отключает телефон, чтобы не «доставали» друзья.

### Ситуационная задача

В настоящее время всё больше распространяется состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Вопрос. Что это за состояние? Кто наиболее может быть подвержен данному состоянию?

Ответ. Данное состояние – это синдром профессионального (эмоционального) выгорания. Синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены:

Педантичные люди;

Демонстративные;

Эмотивные (впечатлительные);

Люди с низким уровнем профессиональной защищенности (отсутствие опыта, не повышающие свою квалификацию).

#### Ситуационная задача 2

Существует несколько типов профессионального развития личности. При профориентационной работе с подростком психологу необходимо определить, по какому типу будет развиваться его личность, для того, чтобы помочь с выбором профессии и адаптацией в жизни.

Вопрос. Какие типы профессионального развития личности выделяются? Какие из этих типов наименее благоприятны, а, следовательно, каким из них необходимо уделять наибольшее внимание при работе?

Ответ. Выделяется 4 типа профессионального развития личности. Наименее благоприятны нестабильный тип и тип с множественными выборами:

Стабильный тип – человек быстро проходит стадию разведки, быстро закрепляется в профессии, самой долгой по времени является стадия стабилизации, человек долго остается на высоте выбранной профессии, утверждаясь в ней;

Обычный тип – проходит все стадии без отклонений;

Нестабильный тип – человек выбрав профессию, закрепляется в ней не длительное время, возвращается в стадию разведки. В течение жизни это повторяется несколько (до трех и более) раз. Стадия стабилизации наступает поздно и длится недолго;

Тип с множественными проблемами – человек, который находится в поиске профессии всю жизнь. Стадия стабилизации практически не наступает.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

#### Задание 1 (ПК 3)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Процесс становления профессионала, который начинается с момента выбора профессии и заканчивается, когда человек прекращает активную трудовую деятельность, – это:

- а) профессиогенез
- б) профессиограмма
- в) профессионализация
- г) профессиональное самоопределение

#### Задание 2 (ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Изменения структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с субъектами совместной деятельности, – это:

- а) профессиональное выгорание
- б) профессиональная деформация
- в) профессиональное развитие
- г) эмоциональное выгорание

#### Задание 3 (ПК 3)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Период развития профессионала, когда он осваивает содержание профессиональной деятельности, называют фазой:

- а) адаптанта
- б) интернала
- в) оптации

г) адепта

Задание 4 (ПК 3)

Приведите соответствие

. Соответствие между уровнем профессионализма и его характеристикой:

1. Непрофессионализм (псевдопрофессионализм) А. человек работает как новичок, дилетант, не овладев еще нормами и правилами профессии
2. Профессионализм Б. высокие достижения и творческие успехи в профессиональной деятельности
3. Послепрофессионализм
4. Суперпрофессионализм (высший профессионализм) Г. специалист последовательно овладевает качествами профессионала
5. Допрофессионализм Д. профессиональные деформации при внешне активной трудовой деятельности

Задание 5 (ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Индивидуальные качества субъекта труда, влияющие на эффективность профессиональной деятельности и успешность её усвоения, – это:

- А) профессионально важные качества
- Б) профессиональная компетентность
- В) профессиональная пригодность
- Г) индивидуальный стиль профессиональной деятельности

Задание 6 (ПК 3, ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Представители каких профессий больше подвержены эмоциональному выгоранию? А) профессий «человек-человек» Б) профессий «человек-техника» В) профессий «человек-природа» Г) профессий «человек-художественный образ»

Задание 7 (ПК 3, ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

На какой фазе работоспособности производительность и качество труда максимальны? А) фаза декомпенсации Б) фаза вратываемости В) фаза конечного порыва Г) фаза компенсации

Задание 8 (ПК 3, ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Кто ввел термин «психическое выгорание»? А) Герберт Фрейдбергер Б) Ганс Селье В) Ричард Лазарус Г) Эвальд Зеер

Задание 9 (ПК 3, ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Что из перечисленного является признаком профессиональной деформации? А) депрессия или агрессия Б) бессонница В) чувство беспомощности Г) возведение своей профессии в Абсолют

Задание 10 (ПК 3, ПК 7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какой из перечисленных компонентов не является обязательным для диагноза «эмоциональное выгорание»? А) чувство опустошенности Б) личностно-профессиональное обесценивание В) невозможность менять поведение вне работы Г) циничное отношение ко всему происходящему

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.



Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.