

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПБГИПСР)**

**КАФЕДРА КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

кандидат психологических наук,

и.о. заведующего кафедрой

клинической психологии

О.О. Бандура

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОГИГИЕНА**

основной профессиональной образовательной программы  
«Клиническая психодиагностика, психокоррекция и психотерапия»  
по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология

Разработчик Ростомашвили Ия Евгеньевна, канд. психол. наук, доцент

Согласовано: канд. психолог. наук, и. о. зав. кафедрой Бандура Оксана Олеговна

Санкт-Петербург

2022

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПСИХОГИГИЕНА**

**Цель изучения дисциплины:** формирование опыта деятельности по профилактике и коррекции психогигиены специалистов -психологов в области клинической психологии.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать представление о научно-теоретических и прикладных подходах в психологии к исследованию, профилактике и коррекции психогигиены психолога;
2. Изучить личностные, организационные и ролевые факторы риска профессиональных деструкций;
3. Освоить методы психологической диагностики психогигиены специалиста-клинического психолога;
4. Обучить существующим технологиям предупреждения и коррекции профессиональных деструкций.

#### **Содержание дисциплины:**

Категория «профессиональные деструкции» в психологии. Объяснительные модели профессиональных деструкций.

Личностные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.

Ролевые детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий.

Профилактика и коррекция

Организационные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция

### **1.2 Цель и задачи обучения по дисциплине**

#### **Цель<sup>1</sup>:**

формирование опыта деятельности по профилактике и коррекции психогигиены специалистов-психологов в области клинической психологии.

#### **Задачи<sup>2</sup>:**

1. Сформировать представление о научно-теоретических и прикладных подходах в психологии к исследованию, профилактике и коррекции психогигиены психолога;

<sup>1</sup> Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

<sup>2</sup> Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

2. Изучить личностные, организационные и ролевые факторы риска профессиональных деструкций;
3. Освоить методы психологической диагностики психогигиены специалиста-клинического психолога;
4. Обучить существующим технологиям предупреждения и коррекции профессиональных деструкций.

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения: русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах						
	В зач.ед.	В астрон. часах	В акаем. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
					Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*	Промежуточная аттестация зачет
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26		2

\*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

\*\*В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

### 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Профилактика деструкций в помогающих профессиях», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения

<p>ПК-3. Способен применять современные подходы и методы психотерапии в работе с пациентами (клиентами).</p>	<p>ИПК-3.1. Использует знания теоретических направлений и методов современной психотерапии, специфики и направленности психотерапии при различных заболеваниях и трудностях адаптации.</p> <p>ИПК-3.2. Разрабатывает, обосновывает и реализует программы психотерапии в соответствии с потребностями и целями пациента (клиента).</p> <p>ИПК-3.3. Устанавливает терапевтический альянс, применяет приёмы и техники современных направлений психотерапии.</p>	<p><b>На уровне знаний:</b>  Знает научно-теоретические и прикладные подходы к исследованию профессиональных деструкций, возникающих в процессе профессиональной деятельности клинического психолога;  Ориентируется в методах психологической диагностики профессиональных деструкций;  Знает и понимает причины, провоцирующие профессиональные деструкции клинических психологов.</p> <p><b>На уровне умений:</b>  - Умеет использовать технологии предупреждения и коррекции профессиональных деструкций у клинических психологов;  - содействовать развитию социально-значимых качеств личности специалиста работающего в области помогающих профессий (клинических психологов);  Умеет осуществлять профилактику профессиональных деструкций.</p> <p><b>На уровне навыков:</b>  - владеет навыками проведения профилактических мероприятий по профессиональному выгоранию специалистов помогающих профессий (клинических психологов);  - Владеет навыками выявления личностных, организационных и ролевых факторов риска профессиональных деструкций у специалистов в области клинической психологии;  Владеет навыками реализации современных психотерапевтических техник и приемов, предупреждающих профессиональную деструкцию специалистов в области клинической психологии.</p>
--	--	--

<p>ПК-5. Способен учитывать клинические и психологические характеристики лиц с различными заболеваниями, нарушениями развития и адаптации при планировании и проведении клинко-психологического исследования и вмешательства.</p>	<p>ИПК-5.1.Использует знания клинических и психологических характеристик лиц с различными заболеваниями, нарушениями развития и адаптации. ИПК-5.2. Учитывает клинические и психологические характеристики пациентов (клиентов) при разработке и реализации программ клинко-психологического исследования и вмешательства. ИПК-5.3. Проводит клинко-психологический анализ индивидуальных случаев пациентов (клиентов).</p>	<p><b>На уровне знаний:</b> Знает клинко-психологическую картину лиц с различными заболеваниями, нарушениями в адаптации и нарушениями в развитии; Знает причины, приводящие к тому или иному заболеванию, нарушению в развитии; Знает симптомы, отличающие одно заболевание, нарушение в развитии от других заболеваний и нарушений в развитии.</p> <p><b>На уровне умений:</b> Умеет разрабатывать программы клинкопсихологического исследования вмешательства с учетом эмоциональной стабильности и психогигиены клинческого психолога; Умеет осущетвлять аутогенные вмешательства с целью коррекции психогигиены специалиста в области клинческой психологии; Умеет рефлексировать для поддержания психологического благополучия специалиста – клинческого психолога.</p> <p><b>На уровне навыков:</b> Владеет навыками поддержания собственного психологического благополучия с целью профилактики профессиональной деструкции; Обладает навыками психогигиены, аутотренинга; Владеет навыками анализа индивидуальных случаев клиентов с учетом собственной психологической конгруэнтности.</p>
---	---	--

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма промежуточной аттестации  (ПА)
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных	СР	

			занятий				
			Л	ПЗ	ПрП*		
Тема 1	Категория «профессиональные деструкции» в психологии. Объяснительные модели профессиональных деструкций.	16	4	6		6	
Тема 2	Личностные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.	16	4	6		6	
Тема 3	Рольные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция	18	4	6		8	
Тема 4	Организационные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция	20	4	8		8	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>					<b>Зачет</b>
	<b>ВСЕГО в академических часах</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>26</b>		<b>28</b>	

\* Разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен, зачет, дифференцированный зачет.

Используемые сокращения:

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

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные

образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины.**

### **Тема 1. Категория «профессиональные деструкции» у специалистов помогающих профессий. Объяснительные модели профессиональных деструкций.**

Психологические особенности взаимодействия личности и профессии;

Понятие профессиональных деструкций;

Факторные модели профессиональных деструкций;

Типы профессий с риском развития деструкций у их представителей.

### **Тема 2. Личностные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.**

**Факторы поддержания психогигиены клинического психолога;**

Факторы риска профессиональных деструкций;

Деструкции как результат ошибочного профессионального самоопределения;

Деструкции как неконструктивный выход из кризиса;

Деструкции как следствие развития профессионально важных качеств личности;

Профилактика и коррекция;

Ресурсы человека как условие профилактики деструкций;

Его-компетентность, осознание состояний и чувств, индивидуальных возможностей мобилизации внутренних ресурсов, представление о своих профессиональных и жизненных перспективах, чувство самоэффективности, рефлексивно-перцептивные способности;

Варианты формирования навыков контроля деструктивных тенденций и проявлений; (Хамберг и Лоор): релаксация как навык активного регулирования, тренировка социальных навыков (в том числе навыков уверенности в себе), тренировка навыков решения проблем.

### **Тема 3. Ролевые детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.**

Ролевые причины риска профессиональных деструкций у специалистов психологического профиля;

Атмосфера в трудовом коллективе и взаимоотношения с получателями психологических услуг как фактор «профессиональных деструкций».

Профилактика и коррекция;

## **Тема 4. Организационные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.**

Организационные факторы становления «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий;

Профилактика и коррекция;

Организация рабочего дня специалиста-клинического психолога;

Здоровье сберегающие технологии, стресс менеджмент.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**

**Тема: Категория «профессиональные деструкции» в психологии. Объяснительные модели профессиональных деструкций.**

**Цель:** студенты должны овладеть понятием «профессиональная деструкция».

**Понятийный аппарат:** профессиональное развитие, профессиональные деструкции, профессиональные деформации.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как соотносятся профессиональное развитие и профессиональные деструкции;

2. Деструкции или деформации;

3. Почему деструктивным явлениям подвержены в большей степени представители социномических профессий.

Описание занятия: студенты, разбившись на малые группы, изучают раздаточные материалы по обозначенной тематике, которые предоставляет на семинаре преподаватель. Дискутируют в малых группах, резюмируют опыт. Далее идет обсуждение в общей группе, где от каждой подгруппы 1 представитель презентует результаты их обсуждения.

Требования к подготовке к занятию: студенты заранее изучают указанную литературу к данной дисциплине.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2**

**Тема: Личностные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.**

**Цель:** студенты должны овладеть современными представлениями о видах профессиональных деструкций, на основе знаний ключевых признаков видов деструкций уметь определять их в поведении профессионала.

**Понятийный аппарат:** психическое «выгорание», профессиональная деформация, аутодеструкция, трудоголизм, ургентная зависимость, рискованное поведение, поведение типа А.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое синдром выгорания;

2. Что такое профессиональная деформация;

3. В чем отличие профессиональных деструкций от аутодеструкций;
4. В чем отличие рискованного поведения от поведения типа А;
5. Что такое трудоголизм;
6. Что такое ургентная зависимость.

Описание занятия: Студенты, разделившись на мини-группы обсуждают поставленные перед ними преподавателем вопросы. После завершения работы в мини-группах идет обсуждение в общей группе.

Требования к подготовке к занятию: Студенты заранее анализируют по обозначенной проблематике указанные литературные источники по данной дисциплине.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

**Тема: Ролевые детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция**

**Цель:** студенты должны осознать многофакторность детерминации профессиональных деструкций, ориентироваться в основных подходах к объяснению негативных явлений взаимодействия личности и профессии, овладеть методами выявления проф. деструкций.

**Понятийный аппарат:** нарушения профессионального развития, профессионально важные качества, кризисы профессионального развития, методики выявления профессиональных деструкций.

Вопросы для обсуждения:

1. Как связаны выбор профессии и профессиональная деструкция;
2. Каким образом в результате разрешения профессиональных кризисов возникают деструкции;
3. Почему происходят нарушения профессионального развития;
4. В чем заключается адаптивное карьерное поведение;
5. Основные методы и методики выявления профессиональных деструкций.

Описание занятия: Студенты готовят презентации по выбранной тематике и представляют свои работы в группе. Далее следует общее обсуждение и подведение итогов.

Требования к подготовке к занятию: студенты заранее готовят презентации по выбранной тематике, ориентируясь на литературные источники и интернет порталы, вызывающие доверие.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

**Тема: Организационные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция**

**Цель:** Студенты должны осознать важность противодействия негативным явлениям профессионального развития личности, ориентироваться в причинах, методах и процедурах диагностики, коррекции и профилактики профессиональных деструкций.

**Понятийный аппарат:** диагностика, коррекция, профилактика.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему в противодействие деструкции необходимо единство лично-и организационно- ориентированного направлений;
2. Как изучаются профессиональные деструкции;
3. В чем специфика диагностики каждого вида деструкции;
4. Какие возможности для превенции профессиональных деструкций содержатся в основных теоретических моделях деструкций;
5. В чем заключается деятельность клинических психологов по противодействию профессиональным деструкциям.

Описание занятия: студентам предлагается групповое обсуждение поставленных вопросов. Каждый высказывается, аргументируя свою позицию, подкрепленную литературными данными. Подводятся итоги, делаются выводы.

Требования к подготовке к занятию: студенты заранее анализируют литературные источники по обозначенной проблематике. Сопоставляют взгляды разных ученых, изучающих данные вопросы.

#### **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

**Интерактивное занятие к теме 1. Не проводится.**

**Интерактивное занятие к теме 2** Личностные детерминанты «профессиональных деструкций». Профилактика и коррекция

Занятие проводится в форме научной дискуссии на тему: «Почему возможно разрушение личности профессионала?»

Группа студентов делится на подгруппы «сторонники», «оппоненты», «критики». Задача сторонников аргументированно доказать возникновение профессиональных деструкций у профессионала. Задача оппонентов найти слабые места в системе доказательств. Задача критиков оценить силу аргументов каждой из противодействующих сторон. Дискуссия ведется с опорой на существующие объяснительные модели профессиональных деструкций.

**Интерактивное занятие к теме 3.** Ролевые детерминанты «профессиональных деструкций». Профилактика и коррекция.

Занятие проводится в форме анализа симптомов профессиональной деструкции с помощью специальных методик. Студенты представляют презентации примеров профессиональных деструкций как результат нарушения ролевого взаимодействия в профессиональной деятельности у представителей разных профессий. Студенты при подготовке к занятию самостоятельно подбирают такие примеры. Слушатели после демонстрации очередной иллюстрации должны определить деструкцию, объяснить по каким признакам они это сделали и предложить способы профилактики и коррекции. Примеры информационных источников:

1. Художественный фильм «Доживем до понедельника», реж. С. Ростоцкий;
2. Художественный фильм «Дьявол носит Прада», реж. Д. Френкел;
3. Рассказ «Ионыч», А.П. Чехов;
4. Роман «Окончательный диагноз», А. Хейли;
5. Сообщения в средствах массовой информации и др.

**Интерактивное занятие к теме 4** Организационные детерминанты «профессиональных деструкций». Профилактика и коррекция

Занятие проводится в форме анализа симптомов профессиональной деструкции с помощью специальных методик. Студенты представляют презентации примеров профессиональных деструкций как результат нарушения организации трудовой деятельности у представителей разных профессий. Студенты при подготовке к занятию самостоятельно подбирают такие примеры. Слушатели после демонстрации очередной иллюстрации должны определить деструкцию, объяснить по каким признакам они это сделали и предложить способы профилактики и коррекции.

Примеры информационных источников:

1. Художественный фильм «Свой среди чужих, чужой среди своих», реж. Н. Михалков;
2. Художественный фильм «Дублер начинает действовать», реж. Э.Ясан;
3. Художественный фильм «Коней на переправе не меняют», реж. Н. Борисов;
4. Опыт собственной трудовой деятельности.

### **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

В рамках дисциплины предусмотрена встреча в рамках учебных занятий с представителями Центра психолого-педагогической и медицинско-социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга по адресу: Россия, 193079 Санкт-Петербург, улица Новосёлов, 11.

### **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушением слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушением слуха).

### **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностики).

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

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

## **РАЗДЕЛ. 3 Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процесса преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Разработка материалов для самостоятельной работы студентов должна основываться на требованиях Положения об аттестации учебной работы студентов института (<http://www.psysocwork.ru/524/>).

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психогигиена» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- аннотирование;
- рецензирование;
- составление конспекта воспитательного мероприятия и его анализ;
- решение «кейс-методов».

#### **Оформление самостоятельной работы:**

1. Титульный лист.

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psysocwork.ru](http://www.psysocwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

1. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психогигиена» является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

### **3.2 Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

(общее количество часов отведенных на выполнение самостоятельной работы для очной формы обучения – 28 часов)

#### **Тема № 1. Категория «профессиональные деструкции» в психологии. Объяснительные модели профессиональных деструкций.**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:- для очной формы обучения 6 часов

Задание к теме:

Опишите и подробно охарактеризуйте «профессиональные деструкции»

1. Законспектируйте главу №1 из книги Водоньяновой Н.Е. Синдром выгорания.

2. Выделите из конспекта и опишите деструктивные явления.

**Задания к самостоятельной работе к разделу - Личностные детерминанты «профессиональных деструкций». Профилактика и коррекция**

**Тема № 2. Личностные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция.**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 6 часов

Задания к теме:

1. На основе прочтения главы 2. книги Водопьяновой Н.Е. опишите факторы детерминирующие профессиональные деструкции;
2. Опишите деструкции возникающие при разрешении профессиональных кризисов.

**Задания к самостоятельной работе к разделу - Методы выявления профессиональных деструкций**

**Тема № 3. Ролевые детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 8 часов

Задания к теме:

1. Законспектируйте главу №3 из книги Водопьяновой, Н. Е. Синдром выгорания.
2. Опишите типы деструкций и их основные признаки
3. Опишите методы (методики) диагностики различных видов деструкций

**Задания к самостоятельной работе к разделу - Коррекция и психопрофилактика деструкций в помогающих профессиях**

**Тема № 4. Организационные детерминанты «профессиональных деструкций» у специалистов помогающих профессий. Профилактика и коррекция**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 8 часов

Задание к теме:

1. Законспектируйте главу № 3 и главу № 4 из книги Водопьяновой Н. Е. Синдром выгорания.
2. Опишите основные профилактические и коррекционные мероприятия различных вариантов деструкций.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов - самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов - самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов - самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов - самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов - самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

#### **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

##### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «психогигиена» относится рубежный контроль (контрольная работа), промежуточная аттестация в форме зачёта по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Студент показывает полное понимание содержания феномена «Профессиональная деструкция» и причин, приводящих к нему. Ориентируется в современных техниках поддержания и профилактики психогигиены клинического психолога, осуществляющего профессиональную деятельность. При решении кейсов может быстро определить риски профессионального выгорания и определить способы его профилактики.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Студент абсолютно не владеет категориальным аппаратом изучаемой дисциплины. Не может раскрыть содержания понятия «Профессиональные деструкции». Не приводит причин, провоцирующих профессиональное выгорание. Не ориентируется в современных технологиях аутотренинга с целью профилактики психогигиены клинического психолога.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

## ПРИМЕНИТЬ

<p>ИПК-3.1. Демонстрирует знания теоретических направлений и методов современной психотерапии, специфики и направленности психотерапии при различных заболеваниях и трудностях адаптации.</p> <p>ИПК-3.2. Разрабатывает, обосновывает и реализовывает программы психотерапии в соответствии с потребностями и целями пациента (клиента).</p> <p>ИПК-3.3. Демонстрирует способность устанавливать терапевтический альянс, применять приёмы и техники современных направлений психотерапии.</p>	<p><b>На уровне знаний:</b> Знает научно-теоретические и прикладные подходы к исследованию профессиональных деструкций, возникающих в процессе профессиональной деятельности клинического психолога; Ориентируется в методах психологической диагностики профессиональных деструкций; Знает и понимает причины, провоцирующие профессиональные деструкции клинических психологов.</p> <p><b>На уровне умений:</b> - Умеет использовать технологии предупреждения и коррекции профессиональных деструкций у клинических психологов; - Умеет содействовать развитию социально-значимых качеств личности специалиста работающего в области помогающих профессий (клинических психологов); Умеет осуществлять профилактику профессиональных деструкций.</p> <p><b>На уровне навыков:</b> - Обладает навыками проведения</p>
---	---

	<p>профилактических мероприятий по профессиональному выгоранию специалистов помогающих профессий (клинических психологов);</p> <p>Владеет навыками выявления личностных, организационных и ролевых факторов риска профессиональных деструкций у специалистов в области клинической психологии;</p> <p>Владеет навыками реализации современных психотерапевтических техник и приемов, предупреждающих профессиональную деструкцию специалистов в области клинической психологии.</p>
<p>ИПК-5.1. Демонстрирует знания клинических и психологических характеристик лиц с различными заболеваниями, нарушениями развития и адаптации.</p> <p>ИПК-5.2. Учитывает клинические и психологические характеристики пациентов (клиентов) при разработке и реализации программ клинико-психологического исследования и вмешательства.</p> <p>ИПК-5.3. Проводит клинико-психологический анализ индивидуальных случаев пациентов (клиентов).</p>	<p><b>На уровне знаний:</b></p> <p>Знает клинико-психологическую картину лиц с различными заболеваниями, нарушениями в адаптации и нарушениями в развитии;</p> <p>Знает причины, приводящие к тому или иному заболеванию, нарушению в развитии;</p> <p>Знает симптомы, отличающие одно заболевание, нарушение в развитии от других заболеваний и нарушений в развитии.</p> <p><b>На уровне умений:</b></p> <p>Умеет разрабатывать программы клиникопсихологического исследования и вмешательства с учетом эмоциональной стабильности и психогигиены клинического психолога;</p> <p>Умеет осуществлять аутогенные вмешательства с целью коррекции психогигиены специалиста в области клинической психологии;</p> <p>Умеет рефлексировать для поддержания психологического благополучия специалиста – клинического психолога.</p> <p><b>На уровне навыков:</b></p> <p>Владеет навыками поддержания собственного психологического благополучия с целью профилактики профессиональной деструкции;</p> <p>Обладает навыками психогигиены, аутотренинга;</p> <p>Владеет навыками анализа индивидуальных случаев клиентов с учетом собственной психологической конгруэнтности.</p>

### **ОТЛИЧНО (5 баллов)**

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Обучающийся показывает сформированные знания по изучаемой дисциплине. Ориентируется в категориальном аппарате дисциплины «Психогигиена». Грамотно определяет рйски профессионального выгорания. Подбирает адекватные психотерапевтические техники для профилактики и коррекции психогигиены клинического психолога.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Обучающийся допускает пусть незначительные ошибки в определении феномена «Профессиональные деструкции». Приводит не вполне развёрнутое определение понятия «Психогигиена». Допускает неточности в определении рйсков профессионального выгорания. При определении психотерапевтических техник, направленных на коррекцию психогигиены, допускает незначительные ошибки.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Обучающийся проявляет бессистемные знания, отрывочные представления о пройденном материале дисциплины «Психогигиена». У него отсутствует представление о феномене «Профессиональные деструкции». Не в состоянии продемонстрировать при выполнении кейсовых заданий способности определить рйски профессионального выгорания клинического психолога в процессе профессиональной деятельности.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Обучающийся проявляет низкий уровень сформированных знаний по изучаемой дисциплине «Психогигиена». Не ориентируется в категориальном аппарате. Не в состоянии ответить на дополнительные вопросы преподавателя и его просьбы раскрыть содержание феномена «Профессиональные деструкции». Абсолютно не ориентируется в содержании дисциплины. Не может назвать ни одной из психотерапевтических техник, способствующих поддержанию благополучной и «здоровой» психогигиены клинического психолога в процессе его профессиональной деятельности.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

#### 4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1		
Тема 2		
Тема 3		
Тема 4		
Тема 5		
Тема 6		
Тема 7		

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестация по дисциплине)

Основными документом регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации студентов, обучающихся в СПбГИПСР, являются: Устав СПбГИПСР, Положение об аттестации учебной работы студентов института.

По дисциплине «Психогигиена» проводятся текущий и рубежный контроль успеваемости, а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

**Текущий контроль** проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по данной дисциплине определяется преподавателем и доводится до сведения студентов на первом занятии по дисциплине.

**Задания по текущему контролю успеваемости** (раздел разрабатывается с учетом индивидуальных образовательных запросов студентов).

**Рубежный контроль** успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Сроки рубежного контроля определяются графиком учебного процесса компетентностно-ориентированного учебного плана и утверждаются приказом Ректора или уполномоченного им лица. Рубежный контроль проводится в форме собеседования.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

##### **Типовые вопросы, примеры по рубежному контролю.**

1. Психологические особенности взаимодействия личности и профессии.
2. Понятие профессиональных деструкций.
3. Факторные модели профессиональных деструкций.
4. Типы профессий с риском развития деструкций у их представителей.
5. Факторы риска профессиональных деструкций.
6. Деструкции как результат ошибочного
7. Ресурсы человека как условие профилактики деструкций
8. Эго-компетентность и др.

##### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Явления деструкций в помогающих профессиях. Соотношение понятий профессиональных деструкций и деформаций.
2. Типы профессий с риском развития деструкций у их представителей.
3. Деструкции как результат ошибочного профессионального самоопределения.
4. Деструкции как неконструктивный выход из кризиса.
5. Деструкции как нарушение профессионального развития.
6. Деструкции как результат динамики временных состояний усталости, напряженности, стресса.
7. Деструкции как следствие развития профессионально важных качеств.
8. Деструкции как эффект адаптивного карьерного поведения.
9. Объективные факторы профессиональных деструкций.
10. Роль специфики помогающих профессий в развитии деструкций.
11. Организационные факторы профессиональных деструкций.
12. Субъективные (личностные) факторы деструкций.
13. Характеристика синдрома психического выгорания.
14. Методы и методики выявления синдрома выгорания.
15. Характеристики профессиональных деформаций.
16. Примеры деформаций помогающих профессий.
17. Методы и методики выявления профессиональных деформаций.
18. Аутодеструкция как саморазрушение личности профессионала.
19. Характеристики трудоголизма.
20. Ургентная зависимость.
21. Поведение А типа.
22. Рискованное поведение.
23. Методы и методики выявления профессиональных аутодеструкций.
24. Личностно ориентированный подход в профилактике и коррекции профессиональных деструкций.
25. Организационно-ориентированный подход в профилактике и коррекции профессиональных деструкций.
26. Профессионально-ориентированный подход в профилактике и коррекции профессиональных деструкций.
27. Коррекция и профилактика синдрома выгорания. Примеры программ.
28. Коррекция и профилактика профессиональных деформаций. Примеры программ.
29. Коррекция и профилактика ургентной зависимости и трудоголизма. Примеры программ
30. Коррекция и профилактика рискованного поведения. Примеры программ.

**- Типовые примеры тестовых заданий для студентов с инвалидностью и студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Тест 1.Профилактикой профессионального эмоционального выгорания является

А) Интеграция

Б) Рефлексия

В) Перцепция

Тест 2.Под деструктивными отношениями понимается:

А) Межличностные отношения

Б) Созависимые отношения

В) Партнерские отношения.

**Примеры типового практико-ориентированного задания**

1.Какие факторы представителей «помогающих профессий» могут привести их к рискованному поведению. Обоснуйте ответ.

2. Являются ли регулярные стрессовые ситуации фактором профессиональной деформации? Обоснуйте ответ.

**РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Деформация личности профессиональная** — изменение (искажение) психической структуры, качества личности под влиянием выполнения профессиональной деятельности.

**Карьера** — успешное продвижение работника в сферах общественной, служебной, профессиональной, научной деятельности и др.

**Кризис профессионального становления** — непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности, изменения вектора ее профессионального развития.

**Профессиональные деструкции** — это изменение, нарушение или разрушение структуры личности и деятельности, вызванные профессией.

**Профессия** — вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы.

**Профессиональное развитие** — процесс поступательных, непрерывных, необратимых качественных изменений в отражении внешнего и внутреннего мира (в параметрах его полноты, точности, глубины, взаимосвязанности, целостности и т.п.), обеспечивающих все более эффективную саморегуляцию профессиональной деятельности и повышающих её результативность. Неравномерный и гетерохронный процесс, в котором наблюдаются периоды роста, спада, стагнации.

**Профессиональное выгорание** — это психологический синдром истощения, деперсонализации, снижения личностных достижений, профессиональной неэффективности, вызванный длительной ответной реакцией на хронические эмоциональные и межличностные стрессовые факторы в профессиональной среде.

**Поведение типа А** — энергичное, соревновательное, нетерпеливое и враждебное.

**Психопрофилактика** — это специальный вид деятельности психолога, направленный на предупреждение формирования профессиональных деструкций на всех этапах трудовой деятельности человека.

**Модус социальных достижений** — основным отношением к жизни является соперничество, что обуславливает повышенную тревожность, неуверенность в себе и является иногда препятствием успешному становлению профессионала.

**Модус обладания** — другой человек является только объектом, средством для достижения собственных целей, нравственные преграды отсутствуют, что делает истинный профессионализм попросту невозможным.

**Модус служения** — когда основным жизненным отношением является любовь к другим людям, что позволяет человеку выходить за пределы своих актуальных, наличных возможностей.

**Отчужденный характер** — случай, когда человек отделяется от своего дела, от своей деятельности, когда она перестает быть для него лично значимой, т.е. человек как бы теряет смысл своего труда. Отчужденный характер — это «рыночная личность», которая утратила истинный смысл; смысл для нее находится вне труда, в зарабатывании денег, ожидании социального признания, карьерном росте.

**Редукция личных достижений** — уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

**Стагнация в развитии профессионала** — застой в эмоциональной и интеллектуальной сферах, отсутствие развития.

**Стресс** — защитная реакция организма в ответ на психотравмирующие факторы, общий адаптационный синдром, включающий три стадии: тревога, резистентность, истощение.

**Ургентная зависимость** — привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени и в страхе «не успеть».

## РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

Данные об информационном обеспечении дисциплины размещены в Приложении 1:

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины.

6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины.

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

### Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

#### 6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
1	Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472287">https://urait.ru/bcode/472287</a>	+	+	+	+
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472466">https://urait.ru/bcode/472466</a>	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость». — 2-е изд., стер. / Н.В. Вараева. - Москва : Флинта, 2019. - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365490/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365490/reading</a>	+	+	-	-
2	Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472256">https://urait.ru/bcode/472256</a>	+	-	+	-
3	Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 224 с. - ISBN 978-5-459-00365-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/22635/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/22635/reading</a>	-	+	-	+
4	Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473158">https://urait.ru/bcode/473158</a>	+	-	-	+
5	Поддяков А. Н. Компликология: создание развивающих, диагностирующих и деструктивных трудностей / А.Н. Поддяков. - Москва : ВШЭ, 2014. - 278 с. - ISBN 978-5-7598-1088-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/340641/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/340641/reading</a>	-	-	+	+

6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины

1. Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>

2. ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]: центр по научной и практической психологии. –

Режим доступа: <http://psyfactor.org>

3. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologiya.com.ua>

### **6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] –. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 –. – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)