

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:19
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МСЧН для направления подготовки/специальности:

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология профессионального здоровья» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 9 семестре 5 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 5 тем и направлена на изучение психологических подходов и роли психологических факторов к определению профессионального здоровья.

Целью освоения дисциплины является ознакомление с психологическими основами развития синдрома профессионального выгорания; овладение технологиями и методами психопрофилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психология профессионального здоровья» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;
ОПК-8	Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	ОПК-8.3 Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий);
ОПК-9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-9.2 Умеет формировать установки, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций; проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Психология профессионального здоровья» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Психология профессионального здоровья».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	Прикладная физическая культура**;	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Психология здоровья; Физическая культура; Математические методы в психологии;	
ОПК-8	Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	Учебно-ознакомительная практика; Педагогическая психология; Методика преподавания психологии; Педагогика; Психология здоровья;	Преддипломная практика;
ОПК-9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Производственная практика под супервизией; Организационно- правовые основы охраны психического здоровья; Дифференциальная психология; Антропология; Психосоматика; Психология здоровья; Практикум по психосоматике;	Преддипломная практика; Психическое, сексуальное и репродуктивное здоровье; Психология сексуальности; Нейропсихологическая реабилитация и восстановление психических функций; Производственная практика под супервизией;

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Психология профессионального здоровья» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			9
<i>Контактная работа, ак.ч</i>	51		51
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34		34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	12		12
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	9		9
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Психологические основы развития синдрома профессионального выгорания	1.1	Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): подходы к изучению, факторы, стадии, симптомы и современные исследования	Подходы к изучению СЭВ. Понятия «синдром эмоционального выгорания СЭВ», «синдром профессионального выгорания». Распространенность СЭВ. Индивидуальные, профессиональные, организационные, социально-психологические, связанные с современной социально-экономической ситуацией факторы выгорания. Стадии эмоционального выгорания. 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ. Психофизиологический, эмоциональный, поведенческий уровни проявления СЭВ. Современные исследования эмоционального выгорания (Э. Пайнс, Аронсон, Э. Пайнс, Аронсон, К. Маслач и С. Джексон и др.). СЭВ в Международной классификации болезней.	ЛК, СЗ
		1.2	Особенности синдрома выгорания у представителей различных профессий.	Профессиональные стрессоры. Факторы риска профессионального выгорания у различных категорий специалистов. Основные «мишени» для психопрофилактики СЭВ. СЭВ у врачей. Трудоголизм и СЭВ. «Синдром менеджера».	ЛК, СЗ
Раздел 2	Психопрофилактика и преодоление синдрома профессионального выгорания	2.1	Профилактика и коррекция СЭВ: внутренние и внешние факторы, личностные ресурсы и организационная оптимизация	Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания. Роль внутренних и внешних факторов в преодолении СЭВ. Личностные факторы, снижающие риск эмоционального выгорания. Работа с личностными особенностями сотрудников. Снижение рабочего напряжения. Обучение навыкам управления стрессом. Оптимизация организационных характеристик и взаимоотношений в коллективе.	ЛК, СЗ
		2.2	Методы психологической диагностики СЭВ.	Методы наблюдения, беседы, экспертных оценок. Психодиагностические методы. Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко. Опросник выгорания Маслач.	ЛК, СЗ
		2.3	Психологические технологии преодоления эмоционального выгорания.	Баланс между работой и личной жизнью. Таймменеджмент. Когнитивно-поведенческий подход как технология преодоления и профилактики СЭВ.	ЛК, СЗ

* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	-
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	-
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	-

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563121>

Дополнительная литература:

1. Агапова Е. В., Винокур В.А., Болучевская В.В. Комплексные мероприятия по психопрофилактике профессионального выгорания у работников государственной службы // Вестник ВолГМУ. 2015. №1 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyie-meropriyatiya-po-psihoprofilaktike-professionalnogo-vygoraniya-u-rabotnikov-gosudarstvennoy-sluzhby>

2. Наумова Ю.А., Халина Н.Ю. Проблемы синдрома эмоционального выгорания у менеджеров // МНКО. 2017. №3 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-menedzherov>

3. Каймакова, Ю. А. Синдром выгорания у руководителей и его влияние на профессиональную деятельность / Ю. А. Каймакова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 40 (330). — С. 199-202. — URL: <https://moluch.ru/archive/330/73908/> ¶

4. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Спб.: Питер, 1999. 382с.

5. Винокур В. А. Опросник «ОРПВ». Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в помогающих профессиях (учебное пособие). Спб.: СПбМАПО, 2009. 24с.

6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Юрайт. Изд. 3-е, испр. и доп. Москва, 2017. 343с.

7. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2013. 76с. ¶Эмоциональное выгорание и методы его профилактики / О. П. Андрианова, И. А. Артеменко, Ю. Ю. Гридин [и др.]. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 11 (406). — С. 198-199. — URL: <https://moluch.ru/archive/406/89437/>

8. Борисова М. В., Ансимова Н. П. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-profilaktiki-i-korreksii-professionalnogo-vygoraniya>

9. Ларенцова Л. И., Терехина Н. В. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов // Прикладная юридическая психология. 2009. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-emotsionalnogo-vygoraniya-mehanizm-formirovaniya-simptomy-i-sposoby-preodoleniya-s-tochki-zreniya-razlichnyh-psihologicheskikh>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevier.com/locate/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Психология профессионального здоровья».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИКИ

Профессор кафедры психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП

Заведующий кафедрой психологии и педагогик

Должность

Степнова Л.А.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О