



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета

Протокол № 7 от «02» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОЧУ ВО «МИП»

В.В. Столяренко

«02» июля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.12 Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата

по направлению подготовки

39.03.02 Социальная работа

направленность (профиль) программы бакалавриата -

«Психосоциальная работа и социальная реабилитация»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, типовые оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 76 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50185) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института. Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 7 от 25.06.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 7 от 02.07.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 02.07.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины.....	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
4. Объем и содержание дисциплины	9
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	9
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий.....	10
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	10
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	11
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	15
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	16
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	16
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	16
8.3. Электронно-библиотечные системы	17
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	17
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	17
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	19
9.1. Виды контроля и оценочные средства	19
9.2. Перечень и характеристика оценочных средств	19

9.3. Формы текущего контроля по темам	20
9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля.....	21
9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации	23
9.6. Критерии достижения результатов обучения	23
9.7. Типовые контрольные задания	27
9.8. Примерный перечень тестовых заданий.....	30

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста» разработана для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, профиль «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», очно-заочная форма обучения.

Дисциплина раскрывает предметное содержание курса «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста» и его применение при решении задач психосоциальной работы, социальной реабилитации и профессионального взаимодействия с получателями социальных услуг.

Цель освоения дисциплины «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста» - сформировать способность распознавать профессиональные риски, оценивать собственное состояние и организовывать индивидуальную и организационную профилактику выгорания при сохранении качества и безопасности социальной работы.

Основные задачи дисциплины:

- раскрыть признаки, динамику и факторы профессионального выгорания в помогающей работе;
- научить различать выгорание, рабочий стресс, утомление и вторичную травматизацию;
- освоить безопасные способы самонаблюдения и интерпретации результатов скрининга;
- сформировать навыки управления нагрузкой, границами, восстановлением и профессиональными ресурсами;
- обосновать роль супервизии, командной поддержки и организационных мер психологической безопасности;
- научить составлять индивидуальный план профилактики и действий при ухудшении состояния.
-

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», уровень бакалавриата. Дисциплина изучается в 7 семестре (4 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин «Технология самоорганизации и профилактика выгорания» (1 семестр), «Общая психология» (1 семестр), «Психолог в социальной работе» (4 семестр), «Кризисное

консультирование и работа с травмой» (6 семестр), «Конфликтология в социальной работе» (6 семестр).

Одновременно с ней изучаются дисциплины «Управление и межведомственное взаимодействие в социальной работе» (7 семестр), «Тренинг профессиональной компетентности» (7 семестр, дисциплина по выбору), с которыми она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплин «Супервизия в помогающих профессиях» (8 семестр), «Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной сфере» (8 семестр), при прохождении практики «Преддипломная практика» (9 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа и уровню высшего образования «бакалавриат», соотнесенного с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1 Оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует их при планировании профессиональной деятельности.	Знать: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, и способы его профилактики Уметь: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания Владеть: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического
		УК-6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и профессионального саморазвития.	
		УК-6.3 Применяет приемы профилактики профессионального выгорания и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.	

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
			благополучия в помогающей деятельности
ПК-4	Способен осуществлять социально-психологическое сопровождение и оказывать психологическую помощь отдельным лицам, семьям с детьми, социальным группам и работникам организаций социальной сферы.	ПК-4.1 Осуществляет психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп.	Знать: содержание и формы психологического и социально-психологического сопровождения; методы психологической помощи, применимые в социальной сфере; границы профессиональной компетенции специалиста и основания для направления к профильному специалисту Уметь: планировать и осуществлять сопровождение граждан и социальных групп; выбирать формы работы, соответствующие запросу и состоянию гражданина; фиксировать динамику состояния сопровождаемых Владеть: навыками социально-психологического сопровождения граждан и групп; приемами установления и поддержания контакта; методами оценки результативности сопровождения
		ПК-4.2 Оказывает психологическую помощь семьям с детьми и осуществляет их социально-психологическое сопровождение.	Знать: особенности функционирования семьи как системы; типичные проблемы семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; методы психологической помощи семье и формы работы с

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
			детско-родительскими отношениями Уметь: выявлять социально-психологические проблемы семьи с детьми; оказывать психологическую помощь и осуществлять сопровождение семьи; взаимодействовать с органами и организациями по вопросам защиты прав детей Владеть: навыками психологической работы с семьей и детско-родительскими отношениями; приемами сопровождения семей с детьми в трудной жизненной ситуации; методами профилактики семейного неблагополучия
		ПК-4.3 Оказывает психологическую помощь работникам органов и организаций социальной сферы и осуществляет психологическое сопровождение их профессиональной деятельности.	Знать: факторы профессионального стресса и выгорания работников социальной сферы; формы психологического сопровождения профессиональной деятельности; методы групповой и индивидуальной работы с персоналом Уметь: выявлять признаки профессионального выгорания и профессионального стресса; проводить мероприятия психологической поддержки работников; организовывать групповые формы работы с персоналом

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
			Владеть: навыками психологического сопровождения профессиональной деятельности работников социальной сферы; приемами профилактики профессионального выгорания; методами супервизии и интервизии в помогающих профессиях

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

№	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Контр оль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	К Р П	Ко нс	Э			
1	7	3	108	54	18	36	-	-	-	-	-	54	Зачет

Примечание:

В з.е. - в зачетных единицах

Л. (Лек.) - лекция

Пр. - практическое занятие

Сем. - семинар

КоР. - контрольная работа

КРП - курсовая работа (курсовой проект)

СР (Сам.работа) - самостоятельная работа

З - зачет/зачет с оценкой

К (Конс.) - консультация

Э. - экзамен

Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
Раздел I. Предметные основы дисциплины «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста»										
1	Тема 1. Профессиональное здоровье и феномен выгорания	7	20	4	-	6	10	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
2	Тема 2. Факторы риска в психосоциальной работе	7	20	4	-	6	10	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
3	Тема 3. Оценка состояния и профессиональных рисков	7	20	4	-	6	10	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
4	Тема 4. Индивидуальная профилактика и саморегуляция	7	16	2	-	6	8	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
5	Тема 5. Командная и организационная психологическая безопасность	7	16	2	-	6	8	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
6	Тема 6. План действий при ухудшении состояния и возвращение к устойчивой работе	7	16	2	-	6	8	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет)	7	0							Комплект вопросов и практико-ориентированных заданий
	ИТОГО		108	18	-	36	54			

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Профессиональное здоровье и феномен выгорания
Профессиональное здоровье, благополучие и психологическая безопасность

специалиста. Эмоциональное истощение, дистанцирование и снижение чувства эффективности. Динамика выгорания и недопустимость самодиагностики по единичному признаку.

Тема 2. Факторы риска в психосоциальной работе

Эмоциональные требования, высокая ответственность, неопределенность случая, дефицит ресурсов и ролевой конфликт. Вторичная травматизация, усталость от сострадания и моральный дистресс. Организационные и индивидуальные факторы защиты.

Тема 3. Оценка состояния и профессиональных рисков

Самонаблюдение, скрининговые методики, дневник нагрузки и ранние сигналы неблагополучия. Ограничения опросников, конфиденциальность и обращение за профессиональной помощью. Оценка влияния состояния на решения и безопасность получателя услуг.

Тема 4. Индивидуальная профилактика и саморегуляция

Планирование нагрузки и восстановления, микропауз, сон, физическая активность и поддерживающие отношения. Профессиональные границы, цифровая доступность и реалистичная ответственность. Осознанные способы саморегуляции и отказ от неадаптивных стратегий.

Тема 5. Командная и организационная психологическая безопасность

Справедливая нагрузка, ясность ролей, доступ к супервизии, культура сообщения об ошибках и защита от насилия. Дебрифинг, взаимная поддержка и границы обязательной открытости. Управленческая ответственность за условия труда.

Тема 6. План действий при ухудшении состояния и возвращение к устойчивой работе

Признаки временного ограничения профессиональной нагрузки, обращение к руководителю, супервизору и профильному специалисту. План безопасности, передача случаев и сохранение конфиденциальности. Постепенное восстановление нагрузки и оценка устойчивости.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Профессиональное здоровье и феномен выгорания

Основные вопросы:

Профессиональное здоровье, благополучие и психологическая безопасность специалиста.

Эмоциональное истощение, дистанцирование и снижение чувства эффективности.

Динамика выгорания и недопустимость самодиагностики по единичному признаку.

Тема 2. Факторы риска в психосоциальной работе

Основные вопросы:

Эмоциональные требования, высокая ответственность, неопределенность случая, дефицит ресурсов и ролевой конфликт.

Вторичная травматизация, усталость от сострадания и моральный дистресс.

Организационные и индивидуальные факторы защиты.

Тема 3. Оценка состояния и профессиональных рисков

Основные вопросы:

Самонаблюдение, скрининговые методики, дневник нагрузки и ранние сигналы неблагополучия.

Ограничения опросников, конфиденциальность и обращение за профессиональной помощью.

Оценка влияния состояния на решения и безопасность получателя услуг.

Тема 4. Индивидуальная профилактика и саморегуляция

Основные вопросы:

Планирование нагрузки и восстановления, микропауз, сон, физическая активность и поддерживающие отношения.

Профессиональные границы, цифровая доступность и реалистичная ответственность.

Осознанные способы саморегуляции и отказ от неадаптивных стратегий.

Тема 5. Командная и организационная психологическая безопасность

Основные вопросы:

Справедливая нагрузка, ясность ролей, доступ к супервизии, культура сообщения об ошибках и защита от насилия.

Дебрифинг, взаимная поддержка и границы обязательной открытости.

Управленческая ответственность за условия труда.

Тема 6. План действий при ухудшении состояния и возвращение к устойчивой работе

Основные вопросы:

Признаки временного ограничения профессиональной нагрузки, обращение к руководителю, супервизору и профильному специалисту.

План безопасности, передача случаев и сохранение конфиденциальности.

Постепенное восстановление нагрузки и оценка устойчивости.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Раскройте положения темы «Профессиональное здоровье и феномен выгорания» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

2. Раскройте положения темы «Факторы риска в психосоциальной работе» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

3. Раскройте положения темы «Оценка состояния и профессиональных рисков» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

4. Раскройте положения темы «Индивидуальная профилактика и саморегуляция» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

5. Раскройте положения темы «Командная и организационная психологическая безопасность» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

6. Раскройте положения темы «План действий при ухудшении состояния и возвращение к устойчивой работе» и покажите их применение в контексте оценки профессиональных рисков и организации профилактики выгорания.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

1. изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
2. работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
3. подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;

- самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и

принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развернутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

1. согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
2. готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
3. выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
4. используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
5. выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
6. соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
7. обязательно указывайте список использованных источников;
8. будьте готовы к вопросам по теме выступления;
9. соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин.- ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07711-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585355>
2. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебник для вузов / под редакцией М. В. Воронцовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 244 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13557-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588201>

б) дополнительная учебная литература:

1. Лебедева, Р. В. Психологическая супервизия : учебник для вузов / Р. В. Лебедева. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 138 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-20389-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/590423>
2. Сережко, Т. А. Психология социальной работы : учебник для вузов / Т. А. Сережко, Т. З. Васильченко, Н. М. Волобуева. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 271 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16138-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/584811>

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Платформа развития социальных и гражданских инициатив	https://dobro.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Ресурсный центр добровольчества «Мосволонтер»	https://mosvolonter.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации	https://mintrud.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Единая государственная информационная система социального обеспечения	https://egisso.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации	https://sfr.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Единый портал государственных и муниципальных услуг	https://www.gosuslugi.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО
LiveDigital (платформа видеоконференцсвязи)	лицензионное отечественное ПО

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.В.12 Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста	Аудитория 202 Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий по психолого-педагогическому консультированию и тренингу (кабинет практической психологии), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: парта двухместная для обучающегося - 6 шт. (12 мест), рабочее место преподавателя (стол и стул) - 1 шт., стеллаж - 1 шт.; Оборудование и технические средства обучения: моноблок IRU Office 310K2 с доступом к сети «Интернет» - 1 шт., доска маркерная - 1 шт., зона консультирования: кресло мягкое - 4 шт., стол журнальный - 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), антивирусная	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:36 54; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 2 (Аудитория внутренний № 202; 28,4 кв.м.)	Аренда	Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Московская Бизнес Академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительно го соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ)

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
		программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия), платформа видеоконференцсвязи LiveDigital				

9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Виды контроля и оценочные средства

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	опрос, тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (вопросы, тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.2. Перечень и характеристика оценочных средств

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний,	Тестовые задания

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
		умений и владений студентов.	
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания, кейсы
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.3. Формы текущего контроля по темам

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Профессиональное здоровье и феномен выгорания	Профессиональное здоровье, благополучие и психологическая безопасность специалиста. Эмоциональное истощение, дистанцирование и снижение чувства эффективности. Динамика выгорания и недопустимость самодиагностики по единичному признаку.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4
2	Тема 2. Факторы риска в психосоциальной работе	Эмоциональные требования, высокая ответственность, неопределенность случая, дефицит ресурсов и ролевой конфликт. Вторичная травматизация, усталость от сострадания и моральный дистресс. Организационные и индивидуальные факторы защиты.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4
3	Тема 3. Оценка состояния и профессиональных рисков	Самонаблюдение, скрининговые методики, дневник нагрузки и ранние сигналы неблагополучия. Ограничения опросников, конфиденциальность и обращение за профессиональной помощью. Оценка влияния состояния на решения и безопасность	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
		получателя услуг.		
4	Тема 4. Индивидуальная профилактика саморегуляции	Планирование нагрузки и восстановления, микропауз, сон, физическая активность и поддерживающие отношения. Профессиональные границы, цифровая доступность и реалистичная ответственность. Осознанные способы саморегуляции и отказ от неадаптивных стратегий.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4
5	Тема 5. Командная и организационная психологическая безопасность	Справедливая нагрузка, ясность ролей, доступ к супервизии, культура сообщения об ошибках и защита от насилия. Дебрифинг, взаимная поддержка и границы обязательной открытости. Управленческая ответственность за условия труда.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4
6	Тема 6. План действий при ухудшении состояния и возвращение к устойчивой работе	Признаки временного ограничения профессиональной нагрузки, обращение к руководителю, супервизору и профильному специалисту. План безопасности, передача случаев и сохранение конфиденциальности. Постепенное восстановление нагрузки и оценка устойчивости.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6, ПК-4

9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией (-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
74-89%	4	Хорошо
60-73%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	5	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; - выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	3	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; - если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов,	5	Отлично

Критерии оценки	Баллы	Оценка
оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме «зачет». Обучающийся отвечает на вопросы и выполняет практико-ориентированное задание. Оцениваются дифференциация состояний, анализ факторов риска, безопасная оценка собственного состояния и проектирование индивидуальных и организационных мер профилактики. Решение должно быть логичным, этически допустимым, соотнесенным с профессиональными полномочиями и подтвержденным понятиями дисциплины.

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, высокий уровень	Ответ полный и точный; дифференциация состояний, анализ факторов риска, безопасная оценка собственного состояния и проектирование индивидуальных и организационных мер профилактики выполнены самостоятельно, последовательно и с учетом ограничений случая; профессиональное решение доказательно и этически обосновано.
зачтено, хороший уровень	Ответ в целом правильный; дифференциация состояний, анализ факторов риска, безопасная оценка собственного состояния и проектирование индивидуальных и организационных мер профилактики выполнены по существу, но отдельные связи или ограничения раскрыты неполно; решение применимо и аргументировано.
зачтено, достаточный уровень	Показано знание основных понятий; дифференциация состояний, анализ факторов риска, безопасная оценка собственного состояния и проектирование индивидуальных и организационных мер профилактики выполнены частично, имеются неточности и требуется помощь в переносе знаний на ситуацию; критические ошибки безопасности отсутствуют.
не зачтено	Основные понятия не раскрыты; дифференциация состояний, анализ факторов риска, безопасная оценка собственного состояния и проектирование индивидуальных и организационных мер профилактики не выполнены или решение противоречит данным случая, профессиональным полномочиям либо требованиям безопасности и этики.

9.6. Критерии достижения результатов обучения

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
УК-6.				

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает	Не знает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, и способы его профилактики	Демонстрирует только частичные знания и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, и способы его профилактики	Демонстрирует знания и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, и способы его профилактики	Владеет полной системой знаний и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, и способы его профилактики
Умеет	Не умеет: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Демонстрирует только частичное умение: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Демонстрирует умение: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Умеет: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания
Владеет	Не владеет: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Демонстрирует только частичное владение: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Демонстрирует владение: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Владеет в полной мере: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности
ПК-4.1.				
Знает	Не знает: содержание и формы психологического и социально-психологического сопровождения; методы психологической помощи, применимые в социальной сфере; границы	Демонстрирует только частичные знания и понимает: содержание и формы психологического и социально-психологического сопровождения; методы психологической	Демонстрирует знания и понимает: содержание и формы психологического и социально-психологического сопровождения; методы психологической помощи,	Владеет полной системой знаний и понимает: содержание и формы психологического и социально-психологического сопровождения; методы психологической

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
	профессиональной компетенции специалиста и основания для направления к профильному специалисту	помощи, применимые в социальной сфере; границы профессиональной компетенции специалиста и основания для направления к профильному специалисту	применимые в социальной сфере; границы профессиональной компетенции специалиста и основания для направления к профильному специалисту	помощи, применимые в социальной сфере; границы профессиональной компетенции специалиста и основания для направления к профильному специалисту
Умеет	Не умеет: планировать и осуществлять сопровождение граждан и социальных групп; выбирать формы работы, соответствующие запросу и состоянию гражданина; фиксировать динамику состояния сопровождаемых	Демонстрирует только частичное умение: планировать и осуществлять сопровождение граждан и социальных групп; выбирать формы работы, соответствующие запросу и состоянию гражданина; фиксировать динамику состояния сопровождаемых	Демонстрирует умение: планировать и осуществлять сопровождение граждан и социальных групп; выбирать формы работы, соответствующие запросу и состоянию гражданина; фиксировать динамику состояния сопровождаемых	Умеет: планировать и осуществлять сопровождение граждан и социальных групп; выбирать формы работы, соответствующие запросу и состоянию гражданина; фиксировать динамику состояния сопровождаемых
Владеет	Не владеет: навыками социально-психологического сопровождения граждан и групп; приемами установления и поддержания контакта; методами оценки результативности сопровождения	Демонстрирует только частичное владение: навыками социально-психологического сопровождения граждан и групп; приемами установления и поддержания контакта; методами оценки результативности сопровождения	Демонстрирует владение: навыками социально-психологического сопровождения граждан и групп; приемами установления и поддержания контакта; методами оценки результативности сопровождения	Владеет в полной мере: навыками социально-психологического сопровождения граждан и групп; приемами установления и поддержания контакта; методами оценки результативности сопровождения
ПК-4.2.				
Знает	Не знает: особенности функционирования семьи как системы; типичные проблемы семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; методы психологической помощи семье и формы работы с детско-родительскими отношениями	Демонстрирует только частичные знания и понимает: особенности функционирования семьи как системы; типичные проблемы семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; методы психологической помощи семье и формы работы с детско-родительскими отношениями	Демонстрирует знания и понимает: особенности функционирования семьи как системы; типичные проблемы семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; методы психологической помощи семье и формы работы с детско-родительскими отношениями	Владеет полной системой знаний и понимает: особенности функционирования семьи как системы; типичные проблемы семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; методы психологической помощи семье и формы работы с детско-родительскими отношениями

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Умеет	Не умеет: выявлять социально-психологические проблемы семьи с детьми; оказывать психологическую помощь и осуществлять сопровождение семьи; взаимодействовать с органами и организациями по вопросам защиты прав детей	Демонстрирует только частичное умение: выявлять социально-психологические проблемы семьи с детьми; оказывать психологическую помощь и осуществлять сопровождение семьи; взаимодействовать с органами и организациями по вопросам защиты прав детей	Демонстрирует умение: выявлять социально-психологические проблемы семьи с детьми; оказывать психологическую помощь и осуществлять сопровождение семьи; взаимодействовать с органами и организациями по вопросам защиты прав детей	Умеет: выявлять социально-психологические проблемы семьи с детьми; оказывать психологическую помощь и осуществлять сопровождение семьи; взаимодействовать с органами и организациями по вопросам защиты прав детей
Владеет	Не владеет: навыками психологической работы с семьей и детско-родительскими отношениями; приемами сопровождения семей с детьми в трудной жизненной ситуации; методами профилактики семейного неблагополучия	Демонстрирует только частичное владение: навыками психологической работы с семьей и детско-родительскими отношениями; приемами сопровождения семей с детьми в трудной жизненной ситуации; методами профилактики семейного неблагополучия	Демонстрирует владение: навыками психологической работы с семьей и детско-родительскими отношениями; приемами сопровождения семей с детьми в трудной жизненной ситуации; методами профилактики семейного неблагополучия	Владеет в полной мере: навыками психологической работы с семьей и детско-родительскими отношениями; приемами сопровождения семей с детьми в трудной жизненной ситуации; методами профилактики семейного неблагополучия
ПК-4.3.				
Знает	Не знает: факторы профессионального стресса и выгорания работников социальной сферы; формы психологического сопровождения профессиональной деятельности; методы групповой и индивидуальной работы с персоналом	Демонстрирует только частичные знания и понимает: факторы профессионального стресса и выгорания работников социальной сферы; формы психологического сопровождения профессиональной деятельности; методы групповой и индивидуальной работы с персоналом	Демонстрирует знания и понимает: факторы профессионального стресса и выгорания работников социальной сферы; формы психологического сопровождения профессиональной деятельности; методы групповой и индивидуальной работы с персоналом	Владеет полной системой знаний и понимает: факторы профессионального стресса и выгорания работников социальной сферы; формы психологического сопровождения профессиональной деятельности; методы групповой и индивидуальной работы с персоналом
Умеет	Не умеет: выявлять признаки профессионального выгорания и профессионального стресса; проводить мероприятия психологической	Демонстрирует только частичное умение: выявлять признаки профессионального выгорания и профессионального стресса; проводить	Демонстрирует умение: выявлять признаки профессионального выгорания и профессионального стресса; проводить мероприятия	Умеет: выявлять признаки профессионального выгорания и профессионального стресса; проводить мероприятия психологической

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
	поддержки работников; организовывать групповые формы работы с персоналом	мероприятия психологической поддержки работников; организовывать групповые формы работы с персоналом	психологической поддержки работников; организовывать групповые формы работы с персоналом	поддержки работников; организовывать групповые формы работы с персоналом
Владеет	Не владеет: навыками психологического сопровождения профессиональной деятельности работников социальной сферы; приемами профилактики профессионального выгорания; методами супервизии и интервизии в помогающих профессиях	Демонстрирует только частичное владение: навыками психологического сопровождения профессиональной деятельности работников социальной сферы; приемами профилактики профессионального выгорания; методами супервизии и интервизии в помогающих профессиях	Демонстрирует владение: навыками психологического сопровождения профессиональной деятельности работников социальной сферы; приемами профилактики профессионального выгорания; методами супервизии и интервизии в помогающих профессиях	Владеет в полной мере: навыками психологического сопровождения профессиональной деятельности работников социальной сферы; приемами профилактики профессионального выгорания; методами супервизии и интервизии в помогающих профессиях

9.7. Типовые контрольные задания

Примерные практико-ориентированные задания:

1. Специалист по социальной работе Н. (стаж 7 лет) сопровождает 32 семьи. Последние четыре месяца она отмечает усталость, которая не проходит после выходных, называет семьи «очередными делами» и считает, что ее работа ничего не меняет; двухнедельный отпуск в мае не помог. По онлайн-тесту она получила «высокий уровень выгорания» и решила уволиться. Задание: разведите по данным ситуации утомление, рабочий стресс и возможное выгорание; укажите, каких сведений не хватает для обоснованной оценки, и предложите безопасный алгоритм дальнейших действий.

2. Психолог кризисного отделения центра социального обслуживания за три месяца провела 40 консультаций с женщинами, пострадавшими от домашнего насилия. Супервизии в центре нет, замещение на время отпуска не предусмотрено. Психолог отмечает навязчивые образы из рассказов клиенток, тревогу при возвращении домой вечером и избегает обсуждать работу с коллегами. Задание: выделите индивидуальные и организационные факторы риска, признаки вторичной травматизации и предложите меры профессиональной поддержки без постановки диагноза.

3. Заведующий отделением получил результаты опроса по методике MBI, который психолог центра провел на условиях конфиденциальности: у 7 из 16 специалистов высокий

уровень эмоционального истощения; за квартал в отделении зафиксировано 5 жалоб получателей услуг и 3 ошибки в актах обследования. Заведующий просит психолога назвать фамилии сотрудников с высокими баллами. Задание: определите, какие выводы допустимо и какие недопустимо делать по результатам скрининга, предложите порядок использования данных с соблюдением конфиденциальности и план дополнительной оценки рисков для получателей услуг.

4. Специалист К. ведет 28 случаев, отвечает клиентам в личном мессенджере до 23:00, спит 5-6 часов, обедает за компьютером. Его индивидуальный план профилактики состоит из одного пункта: «отдохнуть в отпуске в августе». Задание: составьте недельный план профилактики, включающий регулирование нагрузки и цифровых границ, восстановление (сон, паузы, физическая активность, поддерживающие отношения) и 2-3 приема саморегуляции; укажите, какие неадаптивные стратегии следует исключить.

5. После смерти пожилого получателя услуг руководитель центра назначил на следующий день обязательную встречу, на которой каждый из 12 сотрудников должен рассказать о своих чувствах, и предупредил, что неучастие будет учтено при премировании. Двое сотрудников отказались говорить. Задание: оцените предложенный формат с позиции психологической безопасности и предложите добровольные формы командной поддержки и организационные меры на ближайший месяц.

6. В отделении из 10 ставок 3 вакантны полгода, случаи распределены поровну по числу без учета их сложности, групповая супервизия проводится раз в квартал, за год уволились 4 специалиста. Задание: определите организационные факторы риска выгорания, разграничьте ответственность руководителя и сотрудников и предложите план организационных мер с показателями их результативности.

7. Специалист С. сопровождает 18 семей, из них 4 с высоким риском жестокого обращения с детьми. Последние три недели у нее нарушен сон, она дважды пропустила плановые визиты; по согласованию с руководителем ей на месяц снижают нагрузку. Задание: подготовьте порядок передачи случаев (кому и какие сведения передаются, как информируются семьи, как соблюдается конфиденциальность) и план поэтапного возвращения к полной нагрузке с критериями оценки устойчивости.

Примерные вопросы к промежуточной аттестации:

1. Раскройте понятие профессионального здоровья специалиста помогающей профессии и его основные критерии.

2. Какие компоненты обычно описывают феномен профессионального выгорания?

3. Охарактеризуйте динамику развития выгорания и объясните, почему его нельзя определять по единичному признаку.

4. Как выгорание описано в МКБ-11 и почему оно не рассматривается как самостоятельное заболевание?
5. Как различаются рабочий стресс, выгорание, вторичная травматизация и моральный дистресс?
6. Охарактеризуйте факторы риска выгорания в психосоциальной работе.
7. Раскройте модели профессионального стресса Р. Карасека и Й. Зигриста и модель «требования-ресурсы»: что они дают для анализа рисков в социальной работе?
8. В каких условиях работы выше риск вторичной травматизации и усталости от сострадания?
9. Какие организационные и индивидуальные факторы защищают специалиста от выгорания?
10. Объясните возможности и ограничения скрининговой оценки профессионального состояния.
11. Какие этические требования соблюдаются при скрининге выгорания в коллективе и почему его результаты нельзя использовать для кадровых решений?
12. Как вести дневник нагрузки и какие ранние сигналы неблагополучия в нем фиксируются?
13. Какие признаки указывают на влияние состояния специалиста на качество помощи?
14. Как цифровая доступность связана с профессиональными границами и восстановлением?
15. Охарактеризуйте составляющие восстановления (сон, паузы, физическая активность, поддерживающие отношения) и принципы планирования нагрузки.
16. Какие приемы саморегуляции применимы в течение рабочего дня и какие стратегии совладания относятся к неадаптивным?
17. Что означает реалистичная ответственность специалиста и как отделить зону его ответственности от выбора получателя услуг?
18. Объясните содержание командной и организационной психологической безопасности.
19. Почему профилактика не может быть только индивидуальной ответственностью сотрудника?
20. Как супервизия используется для профилактики профессиональной изоляции?
21. Какие условия соблюдаются при групповом обсуждении критического инцидента и почему открытость участников не может быть обязательной?
22. Как культура сообщения об ошибках влияет на безопасность получателей услуг и устойчивость специалистов?

23. Какие организационные меры защищают специалистов от насилия со стороны получателей услуг?
24. Опишите профессионально ответственные действия при выраженном ухудшении состояния специалиста.
25. Какие признаки указывают на необходимость временно ограничить профессиональную нагрузку специалиста?
26. Как организовать передачу случаев без нарушения интересов получателей услуг?
27. Что включает личный план действий при ухудшении состояния и как специалист использует его в работе?
28. Как организуется поэтапное возвращение специалиста к полной нагрузке и по каким признакам оценивается его устойчивость?

9.8. Примерный перечень тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллом; если допущена 1 ошибки - 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллов; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
ПК-4, задание 1	Г) факторам, влияющим на состояние здоровья	В Международной классификации болезней 11-го пересмотра (МКБ-11) выгорание помещено в главу, посвященную: А) психическим и поведенческим расстройствам; Б) расстройствам, специфически связанным со стрессом; В) профессиональным заболеваниями работников; Г) факторам, влияющим на состояние здоровья
УК-6, задание 2	В) сотрудников и волонтеров бесплатных клиник	В статье 1974 года Х. Фрейдсбергер описал выгорание на примере: А) авиадиспетчеров в условиях перегрузки; Б) учителей городских общеобразовательных школ; В) сотрудников и волонтеров бесплатных клиник; Г) военнослужащих после участия в боевых действиях
УК-6, задание 3	Б) связаны с профессиональной деятельностью	Согласно МКБ-11, понятие «выгорание» следует применять к переживаниям, которые: А) связаны с уходом за больным родственником; Б) связаны с профессиональной деятельностью; В) связаны с воспитанием детей в семье; Г) возникли после однократной острой травмы

ПК-4, задание 4	А) высоких требований и низкой свободы решений	Согласно модели «требования-контроль» Р. Карасека, наибольший риск напряжения и истощения создает сочетание: А) высоких требований и низкой свободы решений; Б) высоких требований и высокой свободы решений; В) низких требований и низкой свободы решений; Г) низких требований и высокой свободы решений
ПК-4, задание 5	Г) затраченными усилиями и вознаграждением	Модель Й. Зигриста связывает риск профессионального стресса с дисбалансом между: А) ожиданиями клиентов и возможностями службы; Б) личными и профессиональными ролями специалиста; В) эмоциональной и когнитивной нагрузкой; Г) затраченными усилиями и вознаграждением
ПК-4, задание 6	В) беседы и более детальной оценки состояния	Результат скринингового опросника выгорания, заполненного сотрудником, корректно использовать как основание для: А) постановки медицинского диагноза сотруднику; Б) перевода сотрудника на другую должность; В) беседы и более детальной оценки состояния; Г) заключения о профессиональной непригодности
УК-6, задание 7	Б) психологическое отключение от работы	К переживаниям восстановления по модели С. Зоннентаг и Ш. Фриц относится: А) сверхурочное завершение отложенных задач; Б) психологическое отключение от работы; В) подавление эмоций в конце рабочего дня; Г) поддержание связи с клиентами вечером
УК-6, задание 8	А) вторичной оценкой	В транзакционной модели стресса Р. Лазаруса оценка человеком собственных возможностей справиться с ситуацией называется: А) вторичной оценкой; Б) первичной оценкой; В) повторной оценкой; Г) атрибуцией причин
ПК-4, задание 9	Г) нормативной функцией	В модели супервизии Б. Проктор функция, связанная с соблюдением профессиональных стандартов, этики и требований организации, называется: А) восстановительной функцией; Б) формативной функцией; В) рефлексивной функцией; Г) нормативной функцией
УК-6, задание 10	В) поэтапно увеличивать число и сложность случаев	При возвращении специалиста к работе после перерыва, вызванного истощением, рекомендуется: А) сразу вернуть ему все прежние случаи и дежурства; Б) отложить супервизию до завершения адаптации; В) поэтапно увеличивать число и сложность случаев; Г) передать ему случаи коллег, ушедших в отпуск
УК-6, задание 11	А) деперсонализация по отношению к клиентам; Б) снижение оценки собственных достижений	Какие две составляющие, наряду с эмоциональным истощением, входят в модель выгорания К. Маслач? (выберите два верных ответа) А) деперсонализация по отношению к клиентам; Б) снижение оценки собственных достижений; В) повышенная тревожность в ожидании проверок; Г) утрата интереса к любимым занятиям вне работы
ПК-4, задание 12	А) контакт с горем и агрессией клиентов; В) необходимость сдерживать собственные реакции	Какие две характеристики работы специалиста относятся к эмоциональным требованиям? (выберите два верных ответа) А) контакт с горем и агрессией клиентов; Б) большой объем ежемесячной отчетной документации; В) необходимость сдерживать собственные реакции; Г) работа в шумном и тесном помещении
УК-6, задание 13	Б) поддержка со стороны коллег и руководителя; Г) самостоятельность в выборе методов работы	Какие два условия относятся к рабочим ресурсам в модели «требования-ресурсы» Э. Демерути и А. Баккера? А) высокая интенсивность приема граждан в день; Б) поддержка со стороны коллег и руководителя; В) сжатые сроки подготовки отчетности;

		Г) самостоятельность в выборе методов работы
ПК-4, задание 14	А) добровольное участие каждого сотрудника; Г) представление руководству обобщенных данных	Какие два правила соблюдаются при скрининге выгорания среди сотрудников организации? А) добровольное участие каждого сотрудника; Б) передача личных результатов руководителю; В) учет индивидуальных баллов при распределении премий; Г) представление руководству обобщенных данных
УК-6, задание 15	Б) головные боли к концу рабочей недели; В) трудности засыпания после рабочего дня	Какие два признака относятся к ранним сигналам профессионального неблагополучия специалиста? А) желание обсудить сложный случай с коллегой; Б) головные боли к концу рабочей недели; В) трудности засыпания после рабочего дня; Г) усталость после длительной командировки
УК-6, задание 16	В) служебный телефон вместо личного номера; Г) оговоренное с клиентами время ответа	Какие два правила помогают специалисту сохранять границы цифровой доступности? А) ответ клиентам в личном мессенджере; Б) ответ на сообщения клиентов сразу по получении; В) служебный телефон вместо личного номера; Г) оговоренное с клиентами время ответа
УК-6, задание 17	А) регулярное снятие напряжения алкоголем; Б) отказ от отпуска ради закрытия случаев	Какие две стратегии совладания с профессиональным стрессом относятся к неадаптивным? (выберите два верных ответа) А) регулярное снятие напряжения алкоголем; Б) отказ от отпуска ради закрытия случаев; В) обсуждение трудностей на групповой супервизии; Г) составление плана задач на следующий день
ПК-4, задание 18	А) право участника ограничиться описанием фактов; В) неразглашение сказанного за пределами группы	Какие два условия соответствуют требованиям психологической безопасности при групповом обсуждении критического инцидента? А) право участника ограничиться описанием фактов; Б) поочередный рассказ каждого о своих чувствах; В) неразглашение сказанного за пределами группы; Г) публичная оценка реакций каждого участника
ПК-4, задание 19	Б) выезд вдвоем в семью с известной агрессией; Г) сообщение коллегам маршрута и времени выезда	Какие две меры снижают риск насилия при выездах специалистов к получателям услуг? (выберите два верных ответа) А) визит в вечернее время, когда дома вся семья; Б) выезд вдвоем в семью с известной агрессией; В) размещение в дальней от выхода части комнаты; Г) сообщение коллегам маршрута и времени выезда
ПК-4, задание 20	А) текущие риски и ближайшие сроки по случаю; Г) договоренности, данные получателю услуг	Какие два элемента включаются в письменную сводку при временной передаче случая коллеге? А) текущие риски и ближайшие сроки по случаю; Б) личные впечатления о характере клиента; В) история служебной переписки с руководителем; Г) договоренности, данные получателю услуг
УК-6, задание 21	профессиональное здоровье	Способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные и регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности специалиста в различных условиях профессиональной деятельности, в отечественной психологии труда определяют как ... (задание на дополнение, впишите ответ)
ПК-4, задание 22	деформацией	Изменение качеств личности, установок и стереотипов поведения, возникающее под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности, называют профессиональной ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 23	самосострадание (сострадание к себе)	Доброжелательное и понимающее отношение к себе в ситуации неудачи или страдания, которое К. Нефф рассматривает как ресурс психологического благополучия, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
ПК-4, задание 24	презентеизм (презентизм)	Присутствие сотрудника на работе в состоянии болезни или истощения, сопровождающееся снижением продуктивности и

		ростом ошибок, обозначают термином ... (задание на дополнение, впишите ответ)
ПК-4, задание 25	социальной желательности	Склонность отвечать на вопросы опросника выгорания так, чтобы выглядеть благополучнее в глазах руководства, снижает достоверность результатов и называется эффектом ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 26	руминация	Повторяющееся навязчивое обдумывание рабочих неудач и проблем в свободное время, которое мешает восстановлению, обозначают термином ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 27	заземление	Прием саморегуляции, при котором внимание возвращают к настоящему моменту через ощущения тела и органов чувств (например, по очереди называя то, что человек видит, слышит и осязает), называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
ПК-4, задание 28	Э. Эдмондсон	Понятие психологической безопасности команды как общего убеждения ее членов, что в команде можно без опасений идти на межличностный риск, в 1999 году ввела американский исследователь ... (задание на дополнение, впишите ответ)
ПК-4, задание 29	моббинг	Систематическое психологическое преследование работника группой коллег (насмешки, изоляция, распространение слухов) обозначают термином ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 30	планом безопасности	Заранее составленный письменный документ, в котором специалист фиксирует признаки ухудшения своего состояния, способы самопомощи, контакты поддержки и порядок обращения за помощью, называется личным ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 31	1-В; 2-А; 3-Г; 4-Б	Состояние специалиста и его отличительный признак. Установите соответствие. 1) утомление; 2) острый рабочий стресс; 3) выгорание; 4) моральный дистресс. Варианты: А) возникает в ответ на конкретное срочное требование; Б) вызван невозможностью поступить этически верно; В) проходит после полноценного отдыха и сна; Г) накапливается месяцами при хронической перегрузке
ПК-4, задание 32	1-Б; 2-Г; 3-А; 4-В	Проявление несоответствия и область трудовой жизни по модели К. Маслач и М. Лейтера. Установите соответствие. 1) невозможность влиять на график и выбор методов; 2) отсутствие признания и доплат за сложные случаи; 3) изоляция и затяжные конфликты в коллективе; 4) требование закрывать случаи формально ради отчета. Варианты: А) сообщество; Б) контроль; В) ценности; Г) вознаграждение
ПК-4, задание 33	1-В; 2-Г; 3-А; 4-Б	Фактор и его вид. Установите соответствие. 1) перфекционизм и завышенная ответственность; 2) непредсказуемые изменения графика дежурств; 3) навыки саморегуляции и поддержка близких; 4) прозрачные критерии оценки и премирования. Варианты: А) индивидуальный фактор защиты; Б) организационный фактор защиты; В) индивидуальный фактор риска; Г) организационный фактор риска
ПК-4, задание 34	1-Г; 2-В; 3-А; 4-Б	Инструмент оценки и предмет измерения. Установите соответствие. 1) методика В.В. Бойко; 2) шкала ProQOL Б. Стамм;

		3) шкала воспринимаемого стресса Ш. Козна; 4) дневник нагрузки. Варианты: А) непредсказуемость и перегруженность жизни за последний месяц; Б) фактические часы работы и самочувствие по дням; В) позитивные и негативные последствия помогающей работы; Г) фазы развития эмоционального выгорания
ПК-4, задание 35	1-Б; 2-В; 3-Г; 4-А	Проявление неблагополучия специалиста и риск для получателя услуг. Установите соответствие. 1) трудности концентрации внимания; 2) раздражительность в общении; 3) избегание тяжелых случаев; 4) пессимистичная оценка перспектив. Варианты: А) недооценка реабилитационного потенциала клиента; Б) пропуск важных сведений в рассказе клиента; В) эскалация конфликта с получателем услуг; Г) отсрочка визита в семью с высоким риском
УК-6, задание 36	1-В; 2-Г; 3-Б; 4-А	Прием саморегуляции и его суть. Установите соответствие. 1) прогрессивная мышечная релаксация; 2) аутогенная тренировка; 3) визуализация; 4) дыхательная техника «квадрат». Варианты: А) вдох, задержка, выдох и пауза равной длительности; Б) мысленное представление спокойного безопасного места; В) чередование напряжения и расслабления групп мышц; Г) самовнушение ощущений тяжести и тепла в теле
УК-6, задание 37	1-Г; 2-В; 3-Б; 4-А	Компонент восстановления и пример действия. Установите соответствие. 1) микропауза; 2) гигиена сна; 3) физическая активность; 4) социальная поддержка. Варианты: А) встреча с друзьями и близкими в выходной; Б) прогулка быстрым шагом после рабочего дня; В) отход ко сну и подъем в одно и то же время; Г) пятиминутный перерыв между двумя консультациями
ПК-4, задание 38	1-Б; 2-А; 3-Г; 4-В	Организационная мера и фактор риска, на который она направлена. Установите соответствие. 1) чередование тяжелых и менее тяжелых случаев; 2) четкие должностные инструкции и регламенты; 3) регулярная групповая супервизия; 4) обучение безопасному поведению при агрессии. Варианты: А) неясность обязанностей и полномочий; Б) накопление травматического опыта у одних сотрудников; В) насилие со стороны получателей услуг; Г) профессиональная изоляция специалиста
УК-6, задание 39	1-Г; 2-А; 3-Б; 4-В	Уровень профилактики выгорания и пример меры. Установите соответствие. 1) индивидуальный; 2) командный; 3) организационный; 4) нормативно-правовой. Варианты: А) взаимная поддержка коллег по отделению; Б) норматив числа случаев на одного специалиста; В) обязанности работодателя по охране труда в ТК РФ; Г) личный план восстановления на неделю

УК-6, задание 40	1-В; 2-А; 3-Г; 4-Б	Ситуация специалиста и первоочередное действие. Установите соответствие. 1) усталость к концу напряженной недели; 2) повторяющиеся трудности в работе с одним случаем; 3) бессонница и подавленность дольше двух недель; 4) мысли о нежелании жить. Варианты: А) разбор случая на супервизии; Б) срочное обращение за экстренной помощью; В) восстановление в выходные по личному плану; Г) запись на прием к врачу-психотерапевту
УК-6, задание 41	А) по единичному признаку выгорание не определяется	Специалист отделения социальной реабилитации за неделю дважды забыл перезвонить получателю услуг. Прочитав статью в интернете, он решил, что у него выгорание, и собирается уволиться. Других изменений в самочувствии и отношении к работе он не отмечает. Какой вывод наиболее обоснован? А) по единичному признаку выгорание не определяется; Б) забывчивость подтверждает выгорание в фазе истощения; В) увольнение станет лучшей мерой профилактики; Г) выгорание подтверждается его собственным ощущением
УК-6, задание 42	Г) конфликт ожиданий разных сторон	Специалист сопровождает семью с ребенком. Руководитель требует сообщать в орган опеки и попечительства о каждом пропуске ребенком занятий, а психолог центра просит повременить до завершения работы с родителями, чтобы сохранить доверие семьи. Специалист две недели обдумывает, как поступить, и плохо спит. Какой фактор риска выгорания проявляется в этой ситуации? А) неясность должностных обязанностей; Б) избыточный объем рабочих задач; В) недостаток профессиональных знаний; Г) конфликт ожиданий разных сторон
УК-6, задание 43	В) вторичный травматический стресс	Психолог кризисного центра работает третий год, нагрузка в пределах нормы, интерес к работе сохраняется. После серии консультаций с людьми, пострадавшими при пожаре, ей стали снижаться сцены из их рассказов, она вздрагивает от звука сирен и избегает новостей о происшествиях. Какое состояние вероятнее всего развивается? А) выгорание в фазе резистенции; Б) утомление от высокой нагрузки; В) вторичный травматический стресс; Г) моральный дистресс у специалиста
ПК-4, задание 44	Б) состояние угрожает безопасности детей	Специалист, ведущий 30 случаев, за месяц дважды перепутал даты визитов в семьи группы риска и не отразил в акте обследования синяки у ребенка. Сам он говорит, что просто устал, и просит руководителя не вмешиваться. Какой довод наиболее весомый для того, чтобы руководитель обсудил с ним его состояние? А) число его случаев выше среднего по отделению; Б) состояние угрожает безопасности детей; В) он более года не использовал ежегодный отпуск; Г) коллеги жалуются на его раздражительность
УК-6, задание 45	А) он отвечает за качество оказанной им помощи	Мать из сопровождаемой семьи после трех месяцев трезвости снова начала употреблять алкоголь. Специалист винит себя, по вечерам перечитывает записи встреч и ищет, что сделал не так. Какое понимание ответственности поможет ему сохранить профессиональную устойчивость? А) он отвечает за качество оказанной им помощи; Б) он отвечает за сохранение трезвости матери; В) срыв матери доказывает ошибочность его методов; Г) ответственность за срыв несет руководитель службы
ПК-4, задание 46	Г) разбирать ошибки как сбои в процессах работы отделения	На планерке молодой специалист сообщил, что ошибся в расчете срока подачи документов семьи. Руководитель при всех отчитал

		его и пригрозил лишением премии. Через месяц сотрудники перестали сообщать о затруднениях и ошибках. Какое решение руководителя восстановит психологическую безопасность в отделении? А) ввести штрафы за ошибки для всех сотрудников отделения; Б) перевести разбор ошибок в письменные объяснительные; В) обсуждать ошибки один раз в квартал на собрании; Г) разбирать ошибки как сбои в процессах работы отделения
ПК-4, задание 47	В) пересмотр распределения случаев и поиск замены	В отделении полгода не закрыты три вакансии из десяти, их случаи распределены между оставшимися сотрудниками. На жалобы о перегрузке заведующий предлагает всем пройти онлайн-курс по тайм-менеджменту. Какая мера наиболее соответствует ответственности руководства за условия труда? А) обязательный курс по тайм-менеджменту для всех; Б) денежная компенсация сверхурочной работы; В) пересмотр распределения случаев и поиск замены; Г) перевод сотрудников на удаленный формат работы
ПК-4, задание 48	Б) передать необходимые сведения по служебному каналу	Специалист уходит на три недели на лечение и передает коллеге восемь случаев. Коллега просит переслать ему в личный мессенджер сканы всех личных дел, включая медицинские заключения получателей услуг. Как следует поступить? А) переслать все сканы, чтобы коллега ничего не упустил; Б) передать необходимые сведения по служебному каналу; В) не передавать сведения о случаях до своего возвращения; Г) попросить получателей услуг самим переслать документы
ПК-4, задание 49	А) сообщить ей имя заменяющего специалиста и срок замены	Специалист полгода сопровождает пожилую получательницу услуг и на месяц уходит на больничный. Получательница тяжело переносит перемены и привыкла к нему. Руководитель организует замену. Как корректнее организовать для нее период замены? А) сообщить ей имя заменяющего специалиста и срок замены; Б) рассказать ей о болезни специалиста и прогнозе лечения; В) не сообщать о замене, чтобы не вызвать у нее тревогу; Г) приостановить обслуживание до возвращения специалиста
УК-6, задание 50	Г) сообщить руководителю о состоянии и объеме нагрузки	Специалист Н. последний месяц забывает договоренности с клиентами, дважды опоздала на встречи и каждый вечер берет документы домой. Руководителю она ничего не говорит, чтобы не выглядеть слабой. Какой первый шаг наиболее обоснован? А) работать по вечерам, пока не будет наверстано отставание; Б) уволиться до того, как ошибки станут заметны; В) принимать успокоительные без назначения врача; Г) сообщить руководителю о состоянии и объеме нагрузки