

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт психологии и образования
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский



» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Состояние психического выгорания и фрустрации

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Прохоров А.О. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), alprokhor1011@gmail.com

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2	Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОК-3	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ПК-4	Способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- социо- и онтогенезе
ПК-6	Готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-7	Способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

содержание основных проблем и тенденций развития отдельных направлений психологии, связанных с изучением состояний психического (эмоционального) выгорания и фрустрации; основные технологии психического воздействия на состояния психической напряженности; иметь представление об основных теориях и концепциях психологии, касающихся проблемы психических состояний выгорания и фрустрации; иметь общее представление о последствиях психического (эмоционального) выгорания и фрустрации; знать механизм закрепления состояний выгорания и фрустрации в структуре личности как ее особенностей ('выгоревшая личность', 'фрустрированная личность'). обладать знаниями об индивидуально-психологических особенностях проявления выгорания и фрустрации; знать теоретические воззрения на природу и механизм способностей к самодетерминации и саморегуляции, как основы самоуправления состоянием, в том числе состояниями выгорания и фрустрации; знать методологию и теорию психологического исследования психологических аспектов состояний выгорания и фрустрации; знать основы построения психологического исследования состояний выгорания и фрустрации, и их последствий; иметь представление о методах обработки эмпирических данных; знать основные области практических приложений психологических знаний о психологических особенностях психического (эмоционального) выгорания и фрустрации, их профилактике и преодолении; знать психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики, связанные с профилактикой и преодолением состояний выгорания и фрустрации;

знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества, осуществляемые с целью профилактики развития психического (эмоционального) выгорания и фрустрации, и процедуры оказания психологической помощи лицам, испытывающим эти состояния.

Должен уметь:

анализировать, сопоставлять и обобщать теоретические знания в области психологии состояний;

прогнозировать последствия возникновения и развития состояний выгорания и фрустрации;

выявлять специфику психического функционирования человека с учетом факторов риска развития негативных состояний психического (эмоционального) выгорания и фрустрации;

профессионально воздействовать на уровень развития и особенности протекания состояний выгорания и фрустрации с целью их гармонизации;

планировать и осуществлять исследования психологических особенностей, связанных с переживанием выгорания и фрустрации, и обрабатывать их результаты в соответствии с целями и задачами исследования, с использованием адекватных статистических методов обработки эмпирических данных.

Должен владеть:

навыками работы с первоисточниками в области психологии состояний, профилактики и преодоления негативных состояний;

основными приемами диагностики, профилактики и коррекции негативных психических состояний выгорания и фрустрации на уровне индивидов и групп;

критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;

конкретными методами психологического исследования и обследования психических состояний, в частности - состояний выгорания и фрустрации (включая тестовые);

навыками анализа психического состояния, как фактора успешности профессиональной деятельности, с целью его оптимизации;

программами подготовки и проведения лабораторно-практических занятий для бакалавров по темам изучаемой дисциплины.

Должен демонстрировать способность и готовность:

в результате изучения дисциплины студенты должны приобрести навыки исследовательской работы как аналитического характера, так практических умений диагностики, оценки

состояний тревоги и страха и их последствий, а также организации и проведения

мероприятий, направленных на профилактику и преодоление этих негативных состояний.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.2 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология состояний человека)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 16 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 12 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 52 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Феномен выгорания в отечественной и зарубежной психологии	3	1	4	0	11
2.	Тема 2. Структура, механизм и факторы развития психического выгорания	3	1	2	0	11
3.	Тема 3. Феноменология понятия фрустрации	3	1	2	0	11
4.	Тема 4. Причины развития и психологические механизмы фрустрации	3	1	2	0	11
5.	Тема 5. Методы диагностики, профилактики и преодоления состояний психического выгорания и фрустрации	3	0	2	0	8
	Итого		4	12	0	52

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Феномен выгорания в отечественной и зарубежной психологии

Тема 1. Психическое (эмоциональное) выгорание как синдром.

Тема 2. Модели выгорания

Тема 2. Структура, механизм и факторы развития психического выгорания

Тема 1. Механизм развития психического (эмоционального) выгорания

Тема 3. Феноменология понятия фрустрации

Тема 1. История развития представлений о фрустрации. Содержание понятий фрустрации и психической депривации

Тема 2. Признаки фрустрационных ситуаций. Виды фрустрационного реагирования. Фрустрационное поведение. Фрустрационные эмоциональные состояния. Следствия состояния фрустрации

Тема 4. Причины развития и психологические механизмы фрустрации

Тема 1. Характерные внешние причины фрустрации

Тема 2. Субъективные детерминанты фрустрации

Тема 5. Методы диагностики, профилактики и преодоления состояний психического выгорания и фрустрации

Тема 1. Диагностика психического (эмоционального) выгорания

Тема 2. Профилактика и преодоление психического (эмоционального) выгорания

Тема 3. Показатели степени развития фрустрационного состояния

Тема 4. Основная стратегия психопрофилактики и психокоррекции состояний фрустрации и депривации

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы.

Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Диссертация - <http://www.dissercat.com/content/stress-i-frustratsiya-vozhrastnye-aspekty>

Книги - http://www.zipsites.ru/books/sindrom_emocionalnogo_vigoraniya/sindrom_emocionalnogo_vigoraniya.bat

Книги - http://www.zipsites.ru/books/sindrom_emocionalnogo_vigoraniya/sindrom_emocionalnogo_vigoraniya.txt

Синдром эмоционального выгорания - http://sbiblio.com/biblio/archive/makarova_sindrom/

Учебники синдром профессионального выгорания -

http://files.zipsites.ru/books/uchebniki/sindrom_emocionalnogo_vigoraniya.rar

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p>
практические занятия	<p>Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проработать конспект лекций; 2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу; 3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия; 4. Выполнить домашнее задание; 5. Проработать тестовые задания и задачи; 6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю. При подготовке к семинарским занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную литературу из представленного им списка. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как "дополнительная" в представленном списке. При подготовке доклада на практическое занятие желательно заранее обсудить с преподавателем перечень используемой литературы, за день до семинарского занятия предупредить о необходимых для предоставления материала технических средствах, напечатанный текст доклада предоставить преподавателю.
самостоятельная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняйте внеаудиторное задание в день его получения, а накануне занятия повторите его. 2. Для успешного выполнения задания создайте условия, которые отвечают требованиям гигиены умственного труда: удобное место, достаточное освещение, тишина, перерывы, необходимое оборудование. 3. Начинайте выполнять задание с его осмысления: определите цель, содержание, степень новизны, уровень усвоения, объем, сроки, этапы и приемы выполнения. Спланируйте и соблюдайте затем последовательность действий. Познакомьтесь с алгоритмом и эталоном выполнения задания. 4. Изучите вначале теоретическую основу задания (закон, правило, первоисточник и др.), затем принимайтесь за письменную работу или другие практические действия. 5. Старайтесь выполнять задание самостоятельно, применяя знания и умения, усвоенные ранее. 6. Определите свой оптимальный ритм работы. 7. Помните, что точное следование рекомендациям научной организации учебного труда экономит время, способствует достижению наилучших результатов.

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>На зачете по правоведению определяется качество и объем усвоенных студентами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения, а также умение работать с нормативными документами в рамках дисциплины. Он может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.</p> <p>Подготовка к зачету ? процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.</p> <p>Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины.</p> <p>Если, готовясь к зачету, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.</p> <p>Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Требования к знаниям студентов определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.</p> <p>Цель зачета ? проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра.</p> <p>Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.</p> <p>При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития.</p> <p>Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Компьютерный класс.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология состояний человека".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.2 Состояние психического выгорания и фрустрации

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Основная литература:

Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов 'Работа в радость' [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. ? М. : ФЛИНТА, 2013. ? 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. <http://znanium.com/bookread2.php?book=462964>

Пять правил выдающейся эффективности. Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания: Учебное пособие / Когон К., Борисов Е., Ионов В. - М.:АЛЬПИНА, 2016. - 240 с.: 60х90 1/16 (Переплёт) ISBN 978-5-9614-5601-1 <http://znanium.com/bookread2.php?book=744902>

Психолого-педагогические основы пенитенциарной стрессологии: Учебное пособие / Бабурин С.В., Чирков А.М. - Вологда:ВИПЭ ФСИН России, 2014. - 576 с.: ISBN 978-5-94991-290-4 <http://znanium.com/catalog/product/901508>

Дополнительная литература:

Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. <http://znanium.com/catalog/product/451386>

Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Часкалсон М. - М.:Альпина Пабли., 2016. - 194 с.: ISBN 978-5-9614-4799-6 <http://znanium.com/bookread2.php?book=912730>

Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - М.:КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 176 с.: 60х90 1/16. - (Среднее профессиональное образование) (Переплёт) ISBN 978-5-906818-17-1 <http://znanium.com/bookread2.php?book=528773>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.2 Состояние психического выгорания и фрустрации

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.