

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»

Центр дополнительного образования

Утверждаю:
Проректор по учебной работе



С. В. Ильина

« 23 » 09 2019 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

«Профилактика профессионального выгорания»

Чебоксары
2019

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы – формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для предотвращения ущерба профессиональной деятельности за счет профилактики и преодоления профессионального выгорания

Задачи:

1. Применить методы диагностики профессионального выгорания: его причин, стадий и особенностей.
2. Определить факторы (личностные и организационные), способствующие возникновению профессионального выгорания.
3. Разработать и внедрить методику многофакторной психологической работы по профилактике и преодолению профессионального выгорания.

1.2 Характеристика профессиональной деятельности

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать профессиональные задачи без ущерба для профессиональной деятельности:

1. Определять стадии развития синдрома и его влияния на личность профессионала;
2. Владеть методами диагностики синдрома профессионального выгорания;
3. Развивать способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний;
4. Овладеть приемами визуализации в профилактике синдрома выгорания.

1.3. Планируемые результаты обучения

а) Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими универсальными компетенциями:

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
- УК-2. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- УК-3. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
- УК-4. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

б) Общепрофессиональные компетенции

- ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
- ОПК-2. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
- ОПК-3. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

в) Выпускник должен обладать знаниями и умениями в сфере педагогики и психологии:

Знает:

методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа;
приемы и техники психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами;
способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.

Умеет:

получать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области;
осуществлять поиск информации и решений на основе экспериментальных действий;
критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач;

объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.

Владеет:

исследованием проблем профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности;

выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения;

демонстрированием оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план (Приложение 1)

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

По каждой дисциплине, заявленной в учебном плане, предусмотрены рабочие программы дисциплин. Рабочие программы дисциплин включают следующие разделы:

1. Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля).

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля).

2.2. Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины (модуля).

3. Список рекомендуемых источников.

3.1. Основная и дополнительная литература.

3.2. Периодические издания.

3.3. Ресурсы сети Интернет.

4. Фонд оценочных средств.

**Аннотация дисциплины
«Психология эмоционального выгорания»**

Аннотация дисциплины

1. Цель дисциплины: формирование профессиональных компетенций в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома профессионального выгорания.

2. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

специфику профессиональной деятельности в области психологической деятельности с целью осуществления профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

уметь:

толерантно относиться к различным социальным явлениям и процессам с учетом этнических, конфессиональных и культурных различий

использовать диагностический инструментарий для выявления профессионального выгорания с целью решения проблем социального благополучия личности и общества

владеть:

навыками эффективного применения психологических знаний и технологиями профилактики и конструктивного преодоления симптомов и признаков синдрома профессионального выгорания

оценки эффективности применяемой технологии профилактики (коррекции) личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 часов.

4. Разработчик: ЧГПУ, доцент кафедры психологии и социальной педагогики

Петрова И.Н.

Аннотация дисциплины

«Психодиагностика профессионального выгорания»

1. Цели дисциплины: ознакомление слушателей с методами диагностики синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

2. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

– основные методы современной психодиагностики профессионального выгорания;

– выявление сущности профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса синдрома профессионального выгорания;

уметь:

– применять полученные знания в практической деятельности по выявлению синдрома эмоционального выгорания;

владеть:

– основными методами и приемами выявления синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 часов.

4. **Разработчик:** ЧГПУ, доцент кафедры психологии и социальной педагогики
О.В. Чернова.

**Аннотация дисциплины
«Психология стресса»**

1. Цель дисциплины: сформировать психологическую готовность будущего специалиста к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства, ознакомление слушателей знаниями об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса, видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы психолога с людьми, в стрессовой ситуации.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

- здоровьесберегающие технологии;
- риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- основные теории стресса;
- особенности влияния стресса на организм человека, стадии развития стресса.

Уметь:

- выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства;
- применять основные методы снижения стрессогенности ситуации;
- выделять проблемы, относящиеся к разнообразию проявления стресса;
- разрабатывать основные компоненты программы по развитию стрессоустойчивости.

Владеть:

- способами диагностики стресса;
- диалектическим способом осмысления субъектно-объектной сущности человека-личности при проявлении стресса.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 часов.

4. **Разработчик:** ЧГПУ, доцент кафедры психологии и социальной педагогики
О.В. Чернова.

**Аннотация дисциплины
«Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания»**

Цель дисциплины: – обучение слушателей с новыми направлениями современной психотерапии, базовыми психотерапевтическими методами, направленными на преодоление и профилактику эмоционального выгорания.

2. Требования к результатам освоения дисциплины.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

специфику профессиональной деятельности в области социальной работы с целью осуществления профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

уметь:

толерантно относиться к различным социальным явлениям и процессам с учетом этнических, конфессиональных и культурных различий
использовать диагностический инструментарий для выявления профессионального выгорания с целью решения проблем социального благополучия личности и общества

владеть:

навыками эффективного применения психологически х знаний и технологиями профилактики и конструктивного преодоления симптомов и признаков синдрома профессионального выгорания

оценки эффективности применяемой технологии профилактики (коррекции) личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 часов.

4. Разработчик: ЧГПУ, доцент кафедры психологии и социальной педагогики И.П. Иванова.

Аннотация дисциплины «Профилактика профессионального выгорания»

Цель дисциплины: формирование профессиональных компетенций в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома профессионального выгорания.

2. Требования к результатам освоения дисциплины.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

специфику профессиональной деятельности в области социальной работы с целью осуществления профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

основные понятия, сущность профессионального выгорания, конкретные формы и симптомокомплексы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности, стресса, синдрома профессионального выгорания

уметь:

толерантно относиться к различным социальным явлениям и процессам с учетом этнических, конфессиональных и культурных различий

использовать диагностический инструментарий для выявления профессионального выгорания с целью решения проблем социального благополучия личности и общества

владеть:

навыками эффективного применения психологически х знаний и технологиями профилактики и конструктивного преодоления симптомов и признаков синдрома профессионального выгорания

оценки эффективности применяемой технологии профилактики (коррекции) личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 часов.

4. Разработчик: ЧГПУ, доцент кафедры психологии и социальной педагогики И.П. Иванова.

2.3. Календарный учебный график (Приложение 2)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

3.1. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Лица, желающие пройти повышение квалификации по программе «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся», должны иметь среднее профессиональное или высшее образование по направлениям подготовки «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», «Специальное (дефектологическое) образование» и лица, получающие высшее образование по данным направлениям подготовки.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных оборудований, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Аудитория 203	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронная доска
Аудитория 207	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория 208	Практические занятия	научные труды ученых, методические пособия, магнитофон, проигрыватель, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеоманитофон, DVD-плеер, видеоуроки, научно-исследовательские работы
Аудитория 105	Практические занятия	научные труды ученых, методические пособия, таблицы, магнитофон, проигрыватель, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеоманитофон, DVD-плеер, видеоуроки, научно-исследовательские работы
Аудитория 108	Практические занятия	методические пособия, таблицы, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеоманитофон, DVD-плеер, музыкальный центр
Аудитория 207 А	Практические занятия	методические пособия, таблицы, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеоманитофон, DVD-плеер, эпипроектор
Компьютерный класс	Практические лабораторные занятия и	Компьютеры, ППК Celeron 266: системный блок, монитор, клавиатура, мышь; принтер; сканер

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Литература:

№	Дисциплина	Основная и дополнительная литература
1.	Психология эмоционального выгорания	<p><i>Основная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Корытченкова, Надежда Ивановна. Психология и педагогика профессиональной деятельности [Текст] : учебное пособие / Н. И. Корытченкова, Т. И. Кувшинова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2012. - 171 с.. 2. Холодцева, Елена Лиунгартовна. Акмеология субъекта профессиональной деятельности [Текст] : учеб. пособие / Е. Л. Холодцева, А. Г. Портнова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2010. - 191 с. 3. Сухих, Александр Витальевич. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности : учебное пособие / А. В. Сухих, Н. И. Корытченкова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово, 2013. - 289 с. <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кузнецова, Ю. М. Психосемантический подход к описанию влияния психического выгорания на ценностный контекст педагогической деятельности / Ю. М. Кузнецова // Психологическая диагностика. - 2007. - № 5. - С. 34-37. 2. Михайлова, В. П. Проблема эмоционального «выгорания» и свойства личности / В. П. Михайлова, Т. И. Кувшинова, Н. И. Корытченкова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного; Курск.гос.ун-т. – Курск: КГУ, 2007. – 168 с. – С.111-114. 3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: речь, 2007. – 190 с. 4. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома эмоционального сгорания. – М.: Педагогика, 2005. – 527 с.
2.	Психодиагностика профессионального выгорания	<p><i>Основная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Анастаси А. Психологическое тестирование / под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М.: Педагогика, 2013. – 398с. 2 Введение в психологическую диагностику / под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой. – М. : Педагогика, 2012. – 98с. 3 Практикум по психодиагностике / под ред. В.В. Столина, А.Г. Шмелева. - М. : Эксмо-пресс, 2011. – 214с. <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Валеев Р.Ф. Диагностика морально-психологических особенностей трудного подростка / Р.Ф.Валеев. – М. : Эксмо-пресс, 2012 – 99 с. 2. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность / Э.А. Голубева. – М.. Эксмо-пресс, 2012 – 199с. 3. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М.Гуревич. – М. : Педагогика, 2012. – 198с. 4. Практический материал для психологической работы в школе / сост. О.Н. Усанова. – М. : Педагогика, 2011. – 150с. 5. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф.Потемкина. – М. : Речь, 2011. – 199с..

3.	Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания	<p><i>Основная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Велиева С. В. Основы психотерапии / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2012. – 288 с. 2. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с. 3. Кочюнас Р., Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – М. : Фонд «Мир» : Акад. Проект, 2010. – 463 с. 4. Фрейд З. Психопатология обывденной жизни / З. Фрейд. – М. : АСТ Москва, 2009. – 252 с. <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бубеев, Ю. А. Наркотические аддикции: профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых. – М. : Слово, 2009. – 463 с. 2. Велиева, С. В. Поведенческая и когнитивная психотерапия / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 160 с. 3. Велиева, С. В. Экстренная саморегуляция психических состояний / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2012. – 162 с. 4. Копьгин, А. И. Изменение психического и социального статуса наркозависимых в ремиссии при групповой арт-терапии / А. И. Копьгин // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 1. – С. 86–94. 5. Патеева, О. В. Практикум по психотерапии / О. В. Патеева. – Чебоксары : Чу-ваш. Гос. Пед. ун-т, 2009. – 233 с.
4.	Психология стресса	<p><i>Основная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дмитриев, Д. А. Основные закономерности формирования экзаменационного стресса у студентов / Д. А. Дмитриев, Е. В. Саперова. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 189 с. 2. Петрова, Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. – М. : Академия, 2010. – 127 с. 3. Современные проблемы психологии экстремальных и трудных жизненных ситуаций : материалы 5 Вузов. Студен. Науч.-практ. Конф. / Рос. Гос. Соц. Ун-т, Филиал в г. Чебоксары ; [под ред. Д. Е. Иванова, С. В. Велиевой]. – Чебоксары : РГСУ, 2009. – 94 с. <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Александров, А. А. Аутотренинг [Электронный ресурс] : справочник / А. А. Алек-сандров. – СПб. : Питер, 2011. – 240 с. 2. Велиева, С. В. Экстренная саморегуляция психических состояний : учеб.-метод. по-собие / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2012. – 62 с. 3. Вербина, Г. Г. Психология стресса : учеб. пособие / Г. Г. Вербина, С. Г. Григорьева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2007. – 97 с. 4. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства : [учеб. пособие] / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 782 с. 5. Щербатых, Ю. В. Психология личностных качеств : маленькие подробности из жиз-ни больших людей : попул. Энцикл. / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2007. – 457 с.
5.	Профилактика профессионального выгорания	<p><i>Основная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суховершина, Ю. В. Тренинг делового (профессионального) общения : [пособие для вузов] / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. – М. : Акад. Проект : Фонд «Мир», 2009. – 127 с.

		<p>2. Суховершина. Ю. В. Тренинг коммуникативной компетенции : [пособие для вузов] / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. – М. : Акад. Проект : Фонд «Мир», 2009. – 111 с.</p> <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <p>1. Андреева, Л. В. Социально-психологический тренинг в / Л. В. Андреева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 23 с.</p> <p>2. Саранская, О. Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!» [книга] / О. Н. Саранская. – М. : Нац. Кн. Центр, 2013. – 63 с.</p> <p>3. Славутская, Е. В. Психологическое сопровождение учащихся начальной школы в условиях введения ФГОС НОО : учебное пособие / Е. В. Славутская. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2013. – 77 с.</p>
--	--	---

2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)

Оценка качества освоения слушателями программы повышения квалификации для профессиональной деятельности в сфере психологии включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую государственную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль и промежуточная аттестация служат основным средством обеспечения в учебном процессе обратной связи между преподавателем и слушателем, необходимой для стимулирования работы слушателей и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения (как дистанционно, так и очно). Промежуточный контроль, как правило, осуществляется в ходе очного обучения. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – формирование определенных профессиональных компетенций.

К видам контроля можно отнести устный опрос, письменные работы; контроль с помощью технических средств и информационных систем.

Каждый из данных видов контроля выделяется по способу выявления формируемых компетенций: в процессе беседы преподавателя и слушателя; в процессе создания и проверки письменных материалов; путем использования компьютерных программ, приборов, установок и т.п.

Каждый из видов контроля осуществляется с помощью определенных форм, которые могут быть как одинаковыми для нескольких видов контроля, так и специфическими. Соответственно, и в рамках некоторых форм контроля могут сочетаться несколько его видов (так, экзамен по дисциплине может включать как устные, так и письменные испытания).

К формам текущего и промежуточного контроля относятся собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен (по дисциплине, модулю), тест, контрольная работа, эссе и иные творческие работы, реферат, отчет (по практике) и др.

В соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» освоение слушателями по дополнительным профессиональным образовательным программам повышения квалификации завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация слушателей, прошедших обучение по программе повышения квалификации позволяет эффективно выполнять профессиональную деятельность.

В соответствии с учебным планом, по программе повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания» предусмотрена итоговая аттестация слушателей в виде итогового междисциплинарного экзамена.

Цель итогового междисциплинарного экзамена – проверка теоретической и практической подготовленности слушателя к осуществлению профилактики профессионального выгорания.. Экзамен проводится аттестационной комиссией в сроки, предусмотренные календарным

графиком реализации ДПП повышения квалификации. «Профилактика профессионального выгорания».

Порядок проведения и программа итогового междисциплинарного экзамена определяются вузом на основании Положения об итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

В процессе итоговой аттестации оценивается владение рядом компетенций, определенных для слушателей, обучающихся по программе повышения квалификации для эффективного выполнения профессиональной деятельности в сфере типа профессии «Человек-человек».

Содержание экзаменационных билетов позволяет выявить общекультурное развитие слушателей и их профессиональную подготовленность к выполнению профессиональной деятельности.

Содержание и структура экзаменационных билетов соответствуют программе обучения
Вопросы.

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
3. Виды профессиональной деформации.
4. Психосоматические нарушения при выгорании.
5. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации.
6. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье.
7. Кризис личности при профессиональном выгорании.
8. Техника релаксации при снятии стресса.
9. Когнитивно-деятельностная деформация.
10. Поведенческая деформация.
11. Отставание профессионального развития.
12. Предел развития как профессиональный кризис.
13. Влияние акцентуаций характера на профессиональную деятельность.
14. Отставание профессионального развития как проявление выгорания.
15. Психологическая защита при стрессах.
16. Профилактика психофизиологических изменений.
17. Аутотренинг при психических перегрузках.
18. Снижение мобильности при выгорании профессионала.
19. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание.
20. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании.
21. Регуляция при эмоциональном напряжении в деятельности.
22. Психофизиологические особенности пожилых людей.
23. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании.
24. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании.
25. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания.
26. Этапы профессионального выгорания.
27. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста.
28. Работоспособность как интегральная характеристика личности специалиста.
29. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний.
30. Виды функциональных состояний специалиста, общая характеристика.
31. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.
32. Профессиональный стресс.
33. Копинг-поведение в ситуации стресса, его задачи.
34. Сущность и понятие синдрома «профессионального выгорания».
35. Факторы, обуславливающие возникновение синдрома «профессионального выгорания»: общая характеристика.
36. Симптомы синдрома «профессионального выгорания».
37. Модели синдрома «профессионального выгорания».

38. Фазы синдрома «профессионального выгорания».
39. Профилактика синдрома профессионального выгорания: понятие и задачи.
40. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «профессионального выгорания».
41. Понятие психической саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
42. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
43. Пути психического самоуправления в предупреждении «профессионального выгорания» специалиста.

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Иванова И.П., канд. педагогических наук, доцент, руководитель ДПП повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Общая трудоемкость
1	2	3
1.	Психология эмоционального выгорания	14
2.	Психодиагностика профессионального выгорания	14
3.	Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания	14
4.	Психология стресса	12
5.	Профилактика профессионального выгорания	16
6.	Итоговая аттестация	2
	ИТОГО	72