

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

Директор по учебной работе

С.В. Иванова



Дополнительная профессиональная программа

«Профилактика профессионального выгорания»

Повышение квалификации

Чебоксары

20__

Содержание

1 Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).....	3
2 Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля).....	4
2.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)	4
2.2 Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины (модуля)	4
3 Список рекомендуемых источников.....	4
3.1 Основная и дополнительная литература.....	4
3.2 Периодические издания	5
3.3 Ресурсы сети Интернет	5
4 Фонд оценочных средств	5

1. Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование психологической готовности слушателей к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учету рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства, ознакомление студентов со знаниями об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса, видах стрессовых реакций, целях психопрофилактической работы с людьми, оказавшимися в стрессовой ситуации.

Задачи дисциплины: познакомить со здоровьесберегающими технологиями, обучить предотвращать основные опасности социальной среды и образовательного пространства, обучить выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства, познакомить с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- здоровьесберегающие технологии;
- риски и опасности социальной среды, образовательного пространства, профессиональной деятельности;
- 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;
- навыками противостояния стрессовым ситуациям;
- овладеть психолого-педагогическими технологиями, ориентированными на личностный рост сотрудников организации, внедрение передовых управленческих, организационных и технологических решений.

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Всего, (час)	Аудиторная работа, (час)			Самостоятельная работа, час.
			Л	ПЗ	ДОТ	
1	2	3	4	5	6	
1	Теоретико-методологические вопросы психологии стресса	6	2	2		2
2	Виды и методы стресса	6	2	2		2
	ВСЕГО	12	4	4		4

2.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Теоретико-методологические вопросы психологии стресса	Подходы и теории стресса. Особенности развития стресса. Формы проявления, признаки стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.	Конспектирование, презентации, творческий проект
2	Виды стресса	Классификация стресса. Гендерные и возрастные особенности стресса. Психосоматические заболевания как последствия стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса. Аутогенная тренировка. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Рациональная психотерапия	Конспектирование, презентации, тестирование

3. Список рекомендуемых источников

3.1 Основная и дополнительная литература

а) основная литература:

1. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 121 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 256 с.

б) дополнительная литература:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс [Электронный ресурс] : развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : Пер Сэ, 2012. – 528 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

2. Димитриев, Д. А. Когнитивное управление стрессом / Д. А. Димитриев, Е. В. Саперова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 136 с.

3. Мочаев, С. А. Стрессоустойчивость личности: как ее обрести / С. А. Мочаев, А. В. Сметанин // Народное образование. – 2011. – № 8. – С. 261–265.

4. Покровский, В. М. Регуляторно-адаптивный статус в оценке стрессоустойчивости человека / В. М. Покровский, А. Н. Мингалев // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 1. – С. 77–81.

5. Ребро, Д. В. Стрессовая ситуация как средство педагогического воздействия / Д. В. Ребро, И. В. Ребро // Alma mater: Вестник высшей школы. – 2012. – № 12. – С. 73–76.

3.2 Периодические издания

Психологическая газета

<http://www.imaton.spb.su/pg/index.html>

Вопросы психологии

<http://www.voppsy.ru/>

Школьный психолог
<http://psy.1september.ru/>

3.3 Ресурсы сети Интернет

Для слушателей обеспечен доступ к современным профессиональным базам, информационным справочным и поисковым системам:

www.hepi.lt
atpspb.narod.ru/
analitik.narod.ru/
private.peterlink.ru/philos
igisp.ru
psyclub.net
ippt.ru
imaton.spb.su
psychol.ras.ru/
temenos.ru/
gestalt.ru/
transpersonal.ru
mospsy.ru
magazine.mospsy.ru
www.psyedu.ru
psy-gazeta.ru
flogiston.ru

4. Фонд оценочных средств

Раздел 1. Теоретико-методологические вопросы психологии стресса

1. Тематика творческих проектов:

1. История изучения стресса.
2. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии.
3. Многозначность определений, научных описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию стресса.

4. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса:

- Г. Селье,
- Р. Лазарус,
- С. Фолкман,
- Т. Кокс,
- Л. Леви,
- А. Каган,
- Дж. Эверли,
- Р. Розенфельд,
- К.В. Судаков и др.

5. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

2. Тематика для создания презентаций:

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье).
2. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.
3. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса.
4. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
5. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.

- 6.Изменение физиологических процессов при стрессе.
- 7.Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.
- 8.Общие закономерности развития стресса.
- 9.Динамика стрессовых состояний.
- 10.Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма.
11. Факторы, влияющие на развитие стресса: родительские сценарии.
12. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности.
13. Факторы, влияющие на развитие стресса: уровень тревожности.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса: факторы социальной среды.
15. Факторы, влияющие на развитие стресса: когнитивные факторы.
16. Объективные методы оценки уровня стресса.
17. Субъективные методы оценки уровня стресса

3. Конспектирование источников

1. 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. (одна статья на выбор)
2. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства : [учеб. пособие] / Е. П. Ильин. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2011. - 782 с. - (Мастера психологии). - Библиогр.: с. 683--772.
3. Мочаев, С. А. Стрессоустойчивость личности: как ее обрести / С. А. Мочаев, А. В. Сметанин // Народное образование. – 2011. – № 8. – С. 261–265.

Раздел 2. Виды и методы стресса

1. Тематика творческих проектов:

1. Особенности проявления и причины стресса у детей раннего возраста
2. Особенности проявления и причины стресса у детей дошкольного возраста
3. Особенности проявления и причины стресса у подростков
4. Особенности проявления и причины стресса у взрослых
5. Особенности проявления и причины стресса у мужчин
6. Особенности проявления и причины стресса у женщин
7. Последствия влияния стресса на здоровье.
8. Заболевания вызванные стрессом: невроз, язвенная болезнь, болезни сердечно-сосудистой системы, нарушения пищева-рения, кожные заболевания и др.
9. Понятие «преодоление стресса».
10. Преодоление стресса и адаптация.
11. Классификация способов преодоления.
12. Модели и ресурсы преодоления стресса.

2. Тематика для создания презентаций:

1. Дистресс.
2. Эустресс.
3. Физиологический стресс
4. Психологический стресс
5. Эмоциональный стресс
6. Информационный стресс
7. Организационный стресс
8. Семейный стресс
9. Финансовый стресс
10. Внутрличностный стресс
11. Межличностный стресс.

3. Конспектирование источников

1. Димитриев, Д. А. Основные закономерности формирования экзаменационного стресса у студентов / Д. А. Димитриев, Е. В. Саперова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 189 с. : ил. – Библиогр.: с. 151-186.

2. Петрова, Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. – М. : Академия, 2010. - 127 с. – (Психолог родителям). – Библиогр.: с. 126.

4. Тестирование.

Вопросы к экзамену

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье)
2. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека
3. Особенности информационного и эмоционального стресса
4. Понятие эустресса и дистресса
5. Изменение поведенческих реакций при стрессе
6. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе
7. Изменение физиологических процессов при стрессе
8. Признаки стресса: интеллектуальные
9. Признаки стресса: эмоциональные
10. Признаки стресса: поведенческие
11. Признаки стресса: физиологические признаки
12. Общие закономерности развития стресса
13. Динамика стрессовых состояний
14. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма
15. Факторы, влияющие на развитие стресса: родительские сценарии
16. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности
17. Факторы, влияющие на развитие стресса: уровень тревожности
18. Факторы, влияющие на развитие стресса: факторы социальной среды
19. Факторы, влияющие на развитие стресса: когнитивные факторы

20. Виды стресса(дистресс, эустресс, физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный, семейный, финансовый, внутриличностный, межличностный и др.)
21. Особенности проявления и причины стресса у детей, подростков и взрослых
22. Особенности проявления и причины стресса у мужчин и женщин
23. Последствия влияния стресса на здоровье
24. Заболевания вызванные стрессом: невроз, язвенная болезнь, болезни сердечно-сосудистой системы, нарушения пищева-рения, кожные заболевания и др.
25. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе
26. Психологические тесты (бланковые, проективные) и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе)
27. Понятие «преодоление стресса»
28. Преодоление стресса и адаптация
29. Методологические особенности исследований преодоления стресса.
30. Классификация способов преодоления
31. Модели и ресурсы преодоления стресса
32. Концепция стресса Г. Селье
33. Эмоционально-поведенческий синдром стресса.
34. Вегетативный субсиндром стресса
35. Социально-психологический субсиндром стресса
36. Когнитивный субсиндром стресса
37. История развития медитации
38. Теоретическое обоснование клинического применения нервно-мышечной релаксации
39. Механизмы развития стресса
40. Общая структура изменений общения в экстремальных условиях
41. Индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе
42. Микроструктура активной формы эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса
43. Пассивная форма эмоционально-поведенческого реагирования при стрессе
44. Понятие феномена «активной гуманизации»
45. Меры предосторожности и нежелательные побочные эффекты релаксационных методов (утрата контакта с реальностью, реакция на лекарственные препараты, панические состояния, преждевременное высвобождение вытесненных представлений, возникновение чрезмерного трофотропного состояния)
46. Типы медитации. Механизмы действия
47. Исследование клинических показаний и эффектов медитации
48. Техники медитации
49. Механизмы действия нервно-мышечной релаксации
50. Процедура применения нервно-мышечной релаксации
51. Последовательные этапы расслабления для каждой мышцы
52. Основные типы дыхания
53. Механизмы действия произвольной регуляции дыхания для снижения чрезмерного стресса
54. Типы биологической обратной связи: электромиографическая биообратная связь
55. Типы биологической обратной связи: электроэнцефалографическая биообратная связь
56. Типы биологической обратной связи: электрокожная биообратная связь
57. Общие закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе: эмоциональность мышления при стрессе

58. Общие закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе: активизация мышления при стрессе
59. Общие закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе: «уход» от решения стрессогенных проблем
60. Сон и стресс
61. Оптимальный уровень стресса (с позиции работы Г. Селье «Стресс без дистресса»)
62. Проблема адаптации в современной психологической науке.
63. Основные положения концепции Г. Селье
64. Фазы стресса
65. Общие закономерности усиления превентивно-защитной активности при стрессе
66. Индивидуальные особенности защитных вегетативных реакций
67. Формы вегетативной превентивно-защитной активности
68. Типы динамики вегетативных функций при стрессе
69. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса
70. Виды стресса
71. Подготовка к применению физической активной формы НМР
72. Социально-психологические исследования стресса
73. Механизм действия оздоровительного отреагирования стресса посредством физических упражнений
74. Общая характеристика посттравматического стрессового расстройства
75. Методы исследования посттравматического стрессового расстройства

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология стресса» /сост. И.Н.Петрова.
– Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2019. – 14 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (модуля) «Психология стресса» слушателям Центра дополнительного образования, обучающимся по программе повышения квалификации «Профилактика эмоционального выгорания».

Составитель: И. Н. Петрова



Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики протокол № 22 от 12.12.19

Заведующий кафедрой ПиСП



И.П. Иванова

© Петрова И.Н., 20 19 г.

© ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20 19 г.

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



Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания

Дополнительная профессиональная программа

«Профилактика профессионального выгорания»

Повышение квалификации

Чебоксары
2019

Содержание

1 Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).....	3
2 Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)	3
2.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)	3
2.2 Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины.....	4
3 Список рекомендуемых источников	5
3.1 Основная и дополнительная литература	5
3.2 Периодические издания	5
3.3 Ресурсы сети Интернет	5
4 Фонд оценочных средств	5

1. Планируемые результаты обучения дисциплины

Цель дисциплины – обучение слушателей новым направлениям современной психотерапии, базовыми психотерапевтическими методами.

Задачи дисциплины:

- выработка у слушателей адекватных представлений о сущности психотерапевтического процесса;
- обучение психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- формирование комплексного представления о содержании, формах и методах индивидуальной и групповой психотерапевтической работы.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

специфику профессиональной деятельности с целью осуществления профилактики профессионального выгорания;

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

основные психотерапевтические теории, способствующие профилактике профессионального выгорания.

уметь:

психотерапевтические методы коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания;

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»;

базовыми психотерапевтическими методами, направленными на преодоление и профилактику эмоционального выгорания, ориентированными на личностный рост сотрудников организации, внедрение передовых управленческих, организационных и технологических решений и охрану здоровья индивидов и групп.

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Профессиональное выгорание: причины, профилактика и коррекция	Влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания. Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального выгорания. Мотивация	Коллоквиум

		<p>и целеполагание личности. Сила воли и глубина эмоций. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности. Темперамент, состояние физического здоровья.</p> <p>Общественный престиж профессии, уровень заработной платы, условия труда. Профессиональная успешность, ситуация успеха. Типы профессиональных карьер, стратегии построения карьеры. Технологии успеха в профессиональной деятельности. Мотивы трудовой деятельности. Взаимоотношения в семье, коллективе и обществе. Административный резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания. Роль ближнего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности. Личностные резервы человека.</p>	
2	<p>Практические основы психотерапии эмоционального и профессионального выгорания</p>	<p>Профилактика профессиональных стрессов. Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как резерв личности. Уровень знания проблемы, методов ее решения. Владение техниками защиты от стресса. Здоровый образ жизни как защита от выгорания. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии. Методы формирования в коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья. Комнаты психологической разгрузки. Музыкаотерапия, арттерапия, ароматерапия. Коллективная психотерапия. Самопознание как путь мобилизации психофизиологических резервов.</p>	Тестирование

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

№ раздела	Наименование раздела	Всего, час	Аудиторная работа, час		Самостоятельная работа, час.
			Л	ПЗ	
1	2	3	4	5	7
1.	Профессиональное выгорание: причины, профилактика и коррекция	7	2	2	3
2.	Практические основы психотерапии эмоционального и профессионального выгорания	7	2	2	3
	Зачет				
	Итого:	14	4	4	6

3. Список рекомендуемых источников

3.1 Основная и дополнительная литература

а) основная литература:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия. Психологические модели: учеб.пособ. / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2012. – 488 с.

2. Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. – Минск : Вышэйшая школа, 2012. – 496 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

3. Кочюнас, Р. Групповая психотерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – Москва : Академический Проект; Трикста, 2015. – 222 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

4. Макаров, В. В. Избранные лекции по психотерапии [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. В. Макаров. – Москва : Академический Проект, 2016. – 428 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

5. Цветкова, Н. В. Основы психотерапии : учеб. пособие для вузов / Н. В. Цветкова. – Киров : Вят. гос. гуманит. ун-т, 2012. – 168 с.

б) дополнительная литература:

1. Велиева, С. В. Поведенческая и когнитивная психотерапия: учеб. пособие / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 160 с.

2. Велиева С. В. Основы психотерапии: учеб.- метод. пособие / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 88 с.

3. Велиева, С. В. Экстренная саморегуляция психических состояний: учеб.- метод. пособие / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 62 с.

4. Патеева, О. В. Практикум по психотерапии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Патеева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – Режим доступа: <http://biblio.chgpu.edu.ru/>

3.2 Периодические издания – не рекомендуются.

3.3 Ресурсы сети Интернет

Учебная дисциплина «Психотерапия» обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Ее содержание представлено в локальной сети вуза. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам, информационным справочным и поисковым системам:

1. <http://psychology.net.ru/articles> Мир психологии

2. <http://psy.1september.ru/> Школьный психолог

4. Фонд оценочных средств

Раздел 1. Профессиональное выгорание: причины, профилактика и коррекция

1. Понятие профессионального выгорания, симптомы его проявления, этапы формирования, причины возникновения и способы профилактики;
2. Методы формирования в коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья;
3. Система профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде

Вопросы для коллоквиума:

1. Понятие психотерапии.
2. Модели психотерапии
3. Методы психотерапии
4. Критерии эффективности психотерапевтического воздействия

Раздел 2. Практические основы психотерапии эмоционального и профессионального выгорания

Тренинг «Регуляции психоэмоционального состояния»

Цель: обучить способам регуляции психоэмоционального состояния.

Задачи: формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья; развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;

Ход занятия:

I. Мини-лекция о профессиональном выгорании.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Лимон»

2. Упражнение «Ластик»

3. Упражнение «Моечная машина»

4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»

5. Упражнение «Пять добрых слов»

III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

1. Тестирование:

Примерный перечень вопросов к зачету

№ п/п	Формулировка вопроса
1	Понятие о психотерапии
2	Цели и задачи психотерапии
3	Определение психотерапии. Модели психотерапии
4	Методы психотерапии
5	Критерии эффективности психотерапевтического воздействия
6	Особенности проведения групповой психотерапии
7	Учет механизмов групповой динамики, развития межличностных отношений участников группы
8	Роль групповой дискуссии при коллективной форме психотерапии
9	Основные положения психоанализа
10	Основные инстинкты с позиции психоанализа и их влияние на личность, психические состояния и поведение человека
11	Концепция личности в динамическом направлении психотерапии
12	Концепция патологии в классическом психоанализе
13	Основные техники классического психоанализа
14	Детский психоанализ
15	Основные положения психотерапии по А. Адлеру
16	Техники индивидуальной психологии
17	Основные архетипы по К. Юнгу и их характеристика
18	Основные стадии психотерапии по К. Юнгу
19	Сущность метода направленных ассоциаций
20	Гуманистический психоанализ Э. Фрома
21	Основные положения диалектического гуманизма Э. Фрома
22	Интерперсональная психотерапия Г. Салливана
23	Самоанализ К. Хорни
24	Условия формирования невротической личности по К. Хорни
25	Структура личности по Р. Ассоджиоли
26	Основные направления в психотерапии неврозов

Рабочая программа дисциплины «Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания» /сост. И.Н. Петрова. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2019. – 8 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания» слушателям Центра дополнительного образования, обучающимся по программе профессиональной переподготовки «Профилактика профессионального выгорания».

Составитель  И. Н. Петрова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики протокол № 2 от 29.10.19

Заведующий кафедрой ПисП  И.П. Иванова

© Петрова И.Н., 20 19 г.

© ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20 19 г.

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



Психодиагностика профессионального выгорания

Дополнительная профессиональная программа

«Профилактика профессионального выгорания»

Повышение квалификации

Чебоксары

20__

Содержание

1 Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).....	4
2 Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)	4
2.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)	4
2.2 Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины.....	5
3 Список рекомендуемых источников	6
3.1 Основная и дополнительная литература	6
3.2 Периодические издания	6
3.3 Ресурсы сети Интернет	6
4 Фонд оценочных средств	7

1. Планируемые результаты обучения дисциплины

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

Основными задачами курса являются:

выработка у слушателей адекватных представлений о роли и месте психологической диагностики в системе профессиональной деятельности, о функциях и направлениях психодиагностической работы;

формирование комплексного представления о содержании, формах и методах психодиагностической работы по выявлению профессионального выгорания;

вооружение их знаниями, умениями и навыками, необходимыми для выполнения психологической диагностики профессионального выгорания.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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;

– выстраивать психолого-педагогическую деятельность с использованием образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений, повышение их мотивации к обучению и вовлеченности в образовательный процесс;

владеть:

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

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Психодиагностические методы	Основные диагностические подходы. Классификация методов психодиагностики. Тесты-опросники. Проективные методики. Контент-анализ.	Конспектирование первоисточников
2	Планирование психодиагностической работы	Планирование. Составление программ. Постановка конкретных диагностических задач. Этапы проведения целостного исследования. Организация и проведение психодиагностического исследования профессионального выгорания. Учет факторов, нарушающих "чистоту" психодиагностического исследования.	Диагностическая программа
3	Основные этапы обработки результатов	Получение первичных оценок («сырых»). Перевод «сырых» оценок в	Контрольная работа

		стандартные величины. Интерпретация результатов. Построение «профиля личности». Пути переработки и интерпретации диагностических данных. Психологический диагноз и психологический прогноз.	
--	--	---	--

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

№ раздела	Наименование разделов (тем)	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	
1	2	3	4	5	6
1.	Психодиагностические методы	4	2		2
2.	Планирование психодиагностической работы	6	2	2	2
3.	Основные этапы обработки результатов	4		2	2
	Итого	14	4	4	6

3. Список рекомендуемых источников

3.1 Основная и дополнительная литература

а) основная литература

- 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.

б) дополнительная литература:

1. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М.Гуревич. – М. : Педагогика, 2012. – 198с.
2. Практический материал для психологической работы в школе / сост. О.Н. Усанова. – М. : Педагогика, 2011. – 150с.
3. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф.Потемкина. – М. : Речь, 2011. – 199с..

3.2 Периодические издания – не рекомендуются.

3.3 Ресурсы сети Интернет

Учебная дисциплина «Психолого-педагогическая диагностика профессионального выгорания» обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Ее содержание представлено в локальной сети вуза. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам, информационным справочным и поисковым системам:

www.hepi.lt
atpspb.narod.ru/
analitik.narod.ru/
private.peterlink.ru/philo
igisp.ru
psyclub.net
ippt.ru

imaton.spb.su
psychol.ras.ru/
temenos.ru/
gestalt.ru/
transpersonal.ru
mospsy.ru
magazine.mospsy.ru
www.psyedu.ru
psy-gazeta.ru
flogiston.ru

4. Фонд оценочных средств

Раздел 1. Психодиагностические методы.

Конспектирование источников

1. Лучинин А. С. Учебное пособие по психодиагностике [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Лучинин. – Саратов : Научная книга, 2012. – 162 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

2. Корецкая И. А. Психодиагностика [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Корецкая. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 72 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

Вопросы, которые необходимо рассмотреть:

1. Основные диагностические подходы к диагностике профессионального выгорания.
2. Классификация методов психодиагностики профессионального выгорания.
3. Тесты-опросники профессионального выгорания.
4. Проективные методики.
5. Контент-анализ.

Раздел 2. Планирование психодиагностической работы

Составление диагностических программ:

1. Программа диагностики эмоциональных нарушений.
2. Программа диагностики стрессового состояния.
3. Программа диагностики профессионального выгорания.

Раздел 3. Основные этапы обработки результатов.

Вопросы для подготовки к контрольной работе:

1. Получение первичных оценок («сырых»).
2. Перевод «сырых» оценок в стандартные величины.
3. Интерпретация результатов.
4. Построение «профиля личности».
5. Пути переработки и интерпретации диагностических данных.
6. Психологический диагноз и психологический прогноз.

Тестовые задания:

Вопросы к зачету

1. Основные диагностические подходы к проблеме профессионального выгорания.
2. Классификация методов психодиагностики профессионального выгорания.
3. Тесты-опросники профессионального выгорания.
4. Проективные методики, помогающие диагностировать симптомы эмоционального выгорания.
5. Контент-анализ в диагностике профессионального выгорания.
6. Планирование психодиагностической работ.
7. Этапы проведения целостного диагностического исследования профессионального выгорания.
8. Организация и проведение психодиагностического исследования профессионального выгорания.
9. Психодиагностическое исследование как совместная деятельность испытуемого и экспериментатора.
10. Социально-психологические аспекты психодиагностического исследования профессионального выгорания.
11. Методы контроля влияния личности испытуемого на результаты исследования.
12. Влияние личности экспериментатора на результаты. Типичные ошибки экспериментатора, способы их контроля.
13. Психологический диагноз
14. Уровни диагноза.
15. Симптоматический диагноз (эмпирический). Этиологический диагноз. Типологический диагноз.
16. Психологический прогноз.
17. Классификация тестов.
18. Основные этапы обработки результатов.
19. Перевод «сырых» оценок в стандартные величины.
20. Интерпретация материала и представление результат
21. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.
22. Методика для оценки синдрома выгорания в профессиях системы «человек – человек» К. Маслач, С.Джексон(в адаптации Н.Е.Водопьяновой),
23. Анкета Э. Ховарда «Как сильно Вы подвержены стрессу?»
24. Шкала оценки субъективной комфортности (А. Леонова).
25. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер).
26. Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс».
27. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз».
28. Тест самооценки стрессоустойчивости (с.Коухена и г.Виллиансона).
29. Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).
30. Методика «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях».
31. Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана).

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика профессионального выгорания» /сост. О.В.Чернова. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20____. – 10 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психодиагностика профессионального выгорания» слушателям Центра дополнительного образования, обучающимся по программе профессиональной переподготовки «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся».

Составитель _____ О.В. Чернова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики протокол № _____ от .../.../...

Заведующий кафедрой ПиСП _____

И.П. Иванова

© Чернова О.В., 20____ г.

© ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20____ г.

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



Психология эмоционального и профессионального выгорания

Дополнительная профессиональная программа

«Профилактика профессионального выгорания»

Повышение квалификации

Чебоксары
2019

1. Содержание

1	Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).....	3
2	Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)	3
2.1	Содержание разделов дисциплины (модуля)	3
2.2	Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины.....	3
3	Список рекомендуемых источников	4
3.1	Основная и дополнительная литература	4
3.2	Периодические издания	4
3.3	Ресурсы сети Интернет	4
4	Фонд оценочных средств	4

1. Планируемые результаты обучения дисциплины

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

Основными задачами курса являются:

выработка у слушателей адекватных представлений о роли и месте профилактики профессионального выгорания;

вооружение их знаниями, умениями и навыками, необходимыми для профилактики профессионального выгорания;

формирование основанных знаниях об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации;

выявление особенностей протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

специфику профессиональной 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.

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;

управлять эмоциональным состоянием, регулировать психолого-педагогическую деятельность с использованием образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений, повышение их мотивации к обучению и вовлеченности в образовательный процесс;

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».

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Синдром эмоционального выгорания	Появление термина «синдром эмоционального выгорания». Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие. Развитие науки об эмоциональном выгорании. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Отечественные исследования проблемы. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию. Постоянное расширение числа	Коллоквиум

		профессий, подверженных профессиональному выгоранию. Специфика контингента, с которым работает психолог. Девиантное поведение клиентов и профессиональные вредности,	
2.	Факторы профессиональной деформации личности и сознания	Особенности труда сферы «человек-человек». Влияние стажа на развитие деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Физическое и психическое старение. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания.	Тестирование
3.	Условия работы, влияющие на синдром эмоционального и профессионального выгорания	Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания. Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии. Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала. Проблема отчуждения при выгорании. Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии. Психосоматические расстройства.	Тестирование

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

№ раздела	Наименование разделов (тем)	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	
			Л	ПЗ
1	2	3	4	5
1.	Синдром эмоционального выгорания	6	4	2
2.	Факторы профессиональной деформации личности и сознания	4	2	2
3.	Условия работы, влияющие на синдром эмоционального и профессионального выгорания	4		4
	Итого	14	6	8

3. Список рекомендуемых источников

3.1 Основная и дополнительная литература

а) основная учебная литература

1. Коротченко, Надежда Ивановна. Психология и педагогика профессиональной деятельности [Текст] : учебное пособие / Н. И. Коротченко, 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.

б) дополнительная учебная литература

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.

3.2 Периодические издания – не рекомендуются.

3.3 Ресурсы сети Интернет

Учебная дисциплина «Профилактика профессионального выгорания» обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Ее содержание представлено в локальной сети вуз: Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам, информационным справочным и поисковым системам:

1. Сборник электронных курсов по психологии: <http://www.ido.edu.ru/psychology>.

2. Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>

3. Электронная библиотека МГПУ: <http://psvchlib.ru/mgppu/PPt-2009/PPt-478.htm>

4. Научная библиотека МГУ <http://www.lib.msu.ru>

5. Электронные библиотеки по психологии <http://bookap.by.ru>

www.Elibrary.ru

www.Flogiston.ru

www.library.rtvSU.ru

www.psychology.ru

www.hpsy.ru

www.spf.kemsu.ru

4. Фонд оценочных средств

3.1.1. Практическое задание №1. Составление программы психологической реабилитации военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.

Цель задания: на основе полученных знаний составить программу, определить методы психологической поддержки и реабилитации военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.

Уметь применять на практике методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и иных лиц в условиях эмоционального выгорания.

А. Содержание задания.

1. Провести психодиагностику и определить стадию эмоционального выгорания.

2. Составить программу психологической реабилитации для военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.

2. Составить программу последующей психологической поддержки

3. выбрать методы психологической поддержки и реабилитации

военнослужащих в условиях эмоционального выгорания.

Б. Критерии и шкала оценивания

Оценивание практических заданий производится по 4-х бальной шкале: 3 балла ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- выделяет все основные структурные единицы программы исследования (предмет, объект, цель, задачи, методы, способы построения выборки и т.д.)
- подбирает методы исследования адекватные поставленной задаче;
- осознает методологические особенности выбранного подхода. 2 балла

ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- осознает методологические особенности выбранного подхода;
- выделяет ряд элементов программы исследования и способен при помощи наводящих вопросов сформулировать остальные;
- способен при помощи наводящих вопросов подобрать методы исследования адекватные поставленной задаче.

1 балл ставится если студент:

- осознает особенности выбранного методологического подхода;
- при использовании научной терминологии, формулировке элементов программы и методов допускает существенные ошибки.

0 баллов ставится если студент

- не осознает специфики методологии,
- не может сформулировать и описать элементы программы исследования,
- не владеет терминологией
- не способен подобрать методы адекватные поставленной задаче.

Доклад.

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, что бы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить) *умение* анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики этнической принадлежности с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. То есть, описывая психологические особенности представителей конкретной этнической группы студент должен быть готов объяснить (с использованием различных психологических теорий) причины и последствия проявления этнической специфики психики и описать как эти особенности могут влиять на работу психолога.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формулируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Б. Критерии и шкала оценивания. Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);

- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/незачтено». Отметка «незачтено» ставится если:

- выбранная тема раскрыта поверхностно, большая часть предла
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

Примерные темы докладов, рефератов:

1. Профессиональная деформация у военнослужащих
2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания
3. Психофизиология стресса
4. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию
6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания
7. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания
8. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности профессионального выгорания у сотрудников в сфере служебной деятельности
14. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

Вопросы к экзамену

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. История становления дисциплины
3. Профессиональная деформация
 1. Виды профессиональной деформации
 2. Психосоматические нарушения при выгорании
 3. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
 4. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
 5. Особенности эмоционального выгорания в сфере служебной деятельности
 6. Кризис личности при профессиональном выгорании
 7. Техника релаксации при снятии стресса
 8. Профессиональная мобильность сотрудников в сфере служебной деятельности
 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. Правильная Я-концепция сотрудников в сфере правоохранительной деятельности
20. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
21. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
22. Регуляция при эмоциональном напряжении в служебной деятельности
23. Психологические особенности пожилых сотрудников
24. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании
25. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
26. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания
27. Этапы профессионального выгорания

Рабочая программа дисциплины «Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания» /сост. И.П. Иванова. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20____. – 9 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания» слушателям Центра дополнительного образования, обучающимся по программе повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания».

Составитель _____ И.П. Иванова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики протокол № _____ от _____ г.

Заведующий кафедрой ПиСП _____ И.П. Иванова

© Иванова И.П., 20____ г.

© ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20____ г.

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



Проректор по учебной работе

С.В. Ильина

Профилактика эмоционального и профессионального выгорания

Дополнительная профессиональная программа

«Профилактика профессионального выгорания»

Повышение квалификации

Чебоксары
2019

1. Содержание

1 Планируемые результаты обучения дисциплины (модуля).....	3
2 Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)	3
2.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)	3
2.2 Распределение видов учебной работы по разделам дисциплины.....	3
3 Список рекомендуемых источников	4
3.1 Основная и дополнительная литература	4
3.2 Периодические издания	4
3.3 Ресурсы сети Интернет	4
4 Фонд оценочных средств	4

1. Планируемые результаты обучения дисциплины

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

Основными задачами курса являются:

выработка у слушателей адекватных представлений о роли и месте профилактики профессионального выгорания;

вооружение их знаниями, умениями и навыками, необходимыми для профилактики профессионального выгорания;

формирование основанных знания об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации;

выявление особенностей протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции.

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»

2. Учебно-тематический план освоения дисциплины (модуля)

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Синдром эмоционального выгорания и факторы профессиональной деформации личности	Появление термина «синдром эмоционального выгорания». Связь с профессиональной деформацией, сходство и отличие. Развитие науки об эмоциональном выгорании. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Отечественные исследования проблемы. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию. Постоянное расширение числа профессий, подверженных	Коллоквиум

		<p>профессиональному выгоранию. Специфика контингента, с которым работает психолог. Девиантное поведение клиентов и профессиональные вредности. Особенности труда сферы «человек-человек». Влияние стажа на развитие деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Физическое и психическое старение. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания.</p>	
2.	Условия работы, влияющие на синдром эмоционального и профессионального выгорания	<p>Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания. Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии. Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала. Проблема отчуждения при выгорании. Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии. Психосоматические расстройства.</p>	Тестирование
3.	Профилактика синдрома эмоционального и профессионального выгорания	<p>Административный резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания. Роль ближайшего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники. Личностные резервы человека, Уровень знания проблемы, методов ее решения. Овладения техниками защиты от стресса. Режим труда и отдыха. Здоровый образ жизни как защита от выгорания. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии.</p>	Тестирование

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

№ раздела	Наименование разделов (тем)	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	
			Л	ПЗ
1	2	3	4	5
1.	Синдром эмоционального выгорания и факторы профессиональной деформации личности	4	2	2

2.	Условия работы, влияющие на синдром эмоционального и профессионального выгорания	4	2	2
3.	Профилактика синдрома эмоционального и профессионального выгорания	8	4	4
Итого		16	8	8

3. Список рекомендуемых источников

3.1 Основная и дополнительная литература

а) основная учебная литература

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.

б) дополнительная учебная литература

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.

3.2 Периодические издания – не рекомендуются.

3.3 Ресурсы сети Интернет

Учебная дисциплина «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания» обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Ее содержание представлено в локальной сети вуза. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам, информационным справочным и поисковым системам:

1. Сборник электронных курсов по психологии: <http://www.ido.edu.ru/psychology>.

2. Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>

3. Электронная библиотека МГПУ: <http://psychlib.ru/mgppu/PPt-2009/PPt-478.htm>

4. Научная библиотека МГУ <http://www.lib.msu.ru>

5. Электронные библиотеки по психологии <http://bookap.by.ru>

www.Elibrary.ru

www.Flogiston.ru

www.library.rtsu.ru

www.psvchology.ru

www.spf.kemsu.ru

4. Фонд оценочных средств

4.1.1. Практическое задание № 1. Составление программы психологической реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания.

Цель задания: на основе полученных знаний составить программу, определить методы психологической поддержки и реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания.

Уметь применять на практике методы психологической поддержки сотрудников, педагогов и иных лиц в условиях эмоционального выгорания.

А. Содержание задания.

1. Провести психодиагностику и определить стадию эмоционального выгорания.
2. Составить программу психологической реабилитации для педагогов
2. Составить программу последующей психологической поддержки.
3. Выбрать методы психологической поддержки и реабилитации педагогов в условиях эмоционального и профессионального выгорания.

Б. Критерии и шкала оценивания

Оценивание практических заданий производится по 4-х бальной шкале: 3 балла ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- выделяет все основные структурные единицы программы

исследования (предмет, объект, цель, задачи, методы, способы построения выборки и т.д.)

- подбирает методы исследования адекватные поставленной задаче;
- осознает методологические особенности выбранного подхода. 2 балла

ставится если студент:

- владеет научной терминологией;
- осознает методологические особенности выбранного подхода;
- выделяет ряд элементов программы исследования и способен при помощи наводящих вопросов сформулировать остальные;

– способен при помощи наводящих вопросов подобрать методы исследования адекватные поставленной задаче.

1 балл ставится если студент:

- осознает особенности выбранного методологического подхода;
- при использовании научной терминологии, формулировке элементов программы и методов допускает

существенные ошибки.

0 баллов ставится если студент

– не осознает специфики методологии, не может сформулировать и описать элементы программы исследования, не владеет терминологией не способен подобрать методы адекватные поставленной задаче.

Доклад.

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, что бы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить) умение анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики этнической принадлежности с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. То есть, описывая психологические особенности представителей конкретной этнической группы студент должен быть готов объяснить (с использованием различных психологических теорий) причины и последствия проявления этнической специфики психики и описать как эти особенности могут влиять на работу психолога.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формулируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Б. Критерии и шкала оценивания.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/незачтено».

Отметка «незачтено» ставится если:

- выбранная тема раскрыта поверхностно, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

Примерные темы докладов, рефератов:

1. Профессиональная деформация у военнослужащих
2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания
3. Психологическая деформация стресса
4. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию
6. Психологическая деформация восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания
7. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания
8. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности профессионального выгорания у сотрудников в сфере служебной деятельности
14. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

Вопросы к экзамену

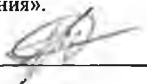
1. Синдром эмоционального выгорания.
2. История становления дисциплины
3. Профессиональная деформация
 1. Виды профессиональной деформации
 2. Психосоматические нарушения при выгорании
 3. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
 4. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
 5. Особенности эмоционального выгорания в сфере служебной деятельности
 6. Кризис личности при профессиональном выгорании
 7. Техника релаксации при снятии стресса
 8. Профессиональная мобильность сотрудников в сфере служебной

деятельности

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. Правильная Я-концепция сотрудников в сфере правоохранительной деятельности
20. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
21. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
22. Регуляция при эмоциональном напряжении в служебной деятельности
23. Психофизиологические особенности пожилых сотрудников
24. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании
25. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
26. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания
27. Этапы профессионального выгорания

Рабочая программа дисциплины «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания» /сост. Т.В. Романова. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20____. – 9 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания» слушателям Центра дополнительного образования, обучающимся по программе повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания».

Составитель  Т. В. Романова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики протокол № 1 от 10.10.19

Заведующий кафедрой ПиСП  И.П. Иванова

- Иванова И.П., 20 19 г.
- ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 20 19 г.