

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

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. Научить применять 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 влияние 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.

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

6. Овладеть психолого-педагогическими технологиями, ориентированными на личностный рост сотрудников организации, внедрение передовых управленческих, организационных и технологических решений и охрану здоровья индивидов и групп.

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 профилактики профессионального выгорания:

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:

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

навыками выявления научных проблем и использованием адекватных методов для их решения;

навыками саморегуляции и противостояния стрессовым ситуациям;

навыками демонстрации адекватных 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 и профессионального 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 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;

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».

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 часов.

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

Иванова.

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;

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.

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 со 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, 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.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 часов.

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

Аннотация дисциплины

«Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания»

Цель дисциплины: – ознакомление 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 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 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»;

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.

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 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 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, видеомангитфон, DVD-плеер, видеоуроки, научно-исследовательские работы
Аудитория 105	Практические занятия	научные труды ученых, методические пособия, таблицы, магнитофон, проигрыватель, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеомангитфон, DVD-плеер, видеоуроки, научно-исследовательские работы
Аудитория 108	Практические занятия	методические пособия, таблицы, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеомангитфон, DVD-плеер, музыкальный центр
Аудитория 207 А	Практические занятия	методические пособия, таблицы, компьютер, мультимедиапроектор, телевизор, видеомангитфон, DVD-плеер, эпипроектор

Компьютерный класс	Практические лабораторные занятия	и	Компьютеры, ПТК 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.

		<p>4. Практический материал для психологической работы в школе / сост. О.Н. Усанова. – М. : Педагогика, 2011. – 150с.</p> <p>5. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф.Потемкина. – М. : Речь, 2011. – 199с..</p>
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 обыденной 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. Копытин, А. И. Изменение психического и социального статуса наркозависимых в ремиссии при групповой арт-терапии / А. И. Копытин // 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. 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. 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. 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><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андреева, Л. В. Социально-психологический тренинг в / Л. В. Андреева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 23 с. 2. Саранская, О. Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!» [книга] / О. Н. Саранская. – М. : Нац. Кн. Центр, 2013. – 63 с. 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.
----	--	---

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

Оценка качества освоения слушателями программы повышения квалификации для профессиональной деятельности 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. 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 умению противостоять профессиональному выгоранию.

Содержание и структура экзаменационных билетов соответствуют программе обучения.

Вопросы.

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
3. Виды профессиональной деформации.
4. Профессиональное выгорание и его причины.
5. Психосоматические нарушения при выгорании.
6. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации.
7. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье.
8. Кризис личности при профессиональном выгорании.
9. Техника релаксации при снятии стресса
10. Когнитивно-деятельностная деформация.
11. Поведенческая деформация.
12. Отставание профессионального развития.
13. Предел развития как профессиональный кризис.
14. Влияние акцентуаций характера на профессиональную деятельность.
15. Отставание профессионального развития как проявление выгорания.
16. Психологическая защита при стрессах.
17. Профилактика психофизиологических изменений.
18. Аутотренинг при психических перегрузках.
19. Снижение мобильности при выгорании профессионала.
20. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание.
21. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании.
22. Регуляция при эмоциональном напряжении в деятельности.
23. .Психофизиологические особенности пожилых людей.
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.
28. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста.
29. Работоспособность как интегральная характеристика личности специалиста.
30. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний.
31. Виды функциональных состояний специалиста, общая характеристика.
32. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.

33. Профессиональный стресс.
34. Копинг-поведение в ситуации стресса, его задачи.
35. Сущность и понятие синдрома «профессионального выгорания».
36. Факторы, обуславливающие возникновение синдрома «профессионального выгорания»: общая характеристика.
37. Симптомы синдрома «профессионального выгорания».
38. Модели синдрома «профессионального выгорания».
39. Фазы синдрома «профессионального выгорания».
40. Профилактика синдрома профессионального выгорания: понятие и задачи.
41. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «профессионального выгорания».
42. Понятие психической саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
43. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
44. Пути психического самоуправления в предупреждении «профессионального выгорания» специалиста.

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

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

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Профилактика профессионального выгорания»

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

Задачи:

- познакомиться с синдромом профессионального выгорания;
- научиться выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
- освоить методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;
- ознакомиться с приемами преодоления синдрома, когда синдром уже развивается;
- на основе полученных компетенций оказывать помощь своим сотрудникам в ситуациях профессионального стресса;
- повысить качество профессиональной деятельности, способствуя эффективному использованию образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений;
- развивать компетенции, способствующие повышению мотивации к обучению и вовлеченности в образовательный процесс.

Формируемые компетенции:

а) Универсальные компетенции: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

б) Общепрофессиональные компетенции: способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики; способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

Базовое образование: лица, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области психологии

Общая трудоемкость: 72 часа.

Форма обучения: очная.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Общая трудоемкость	Распределение учебного времени (в часах)			Форма контроля
			Всего ауд. часов	Аудиторные занятия		
				Лекции	Практические, Лабораторные занятия	
1	2	3	4	5	6	10
1.	Психология эмоционального и профессионального выгорания	14	14	6	8	Зачет
2.	Психодиагностика профессионального выгорания	14	14	6	8	Зачет
3.	Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания	14	14	8	6	Зачет
4.	Психология стресса	12	12	6	6	Экзамен
5.	Профилактика профессионального выгорания	16	16	6	10	Экзамен
6.	Итоговая аттестация	2				Итоговый междисциплинарный экзамен по программе обучения
	ИТОГО	72	70	32	38	

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зав. кафедрой



И.П. Иванова



УТВЕРЖДАЮ
 проректор по учебной работе
 / С.В. Ильина

**Календарный учебный график реализации ДПП повышения квалификации
 «Профилактика профессионального выгорания»**

Продолжительность занятий 3 недели.

№ п/п	Этапы прохождения	Сроки проведения занятий	Количество дней	Количество часов			Форма обучения
				В-1	В-2	В-3	
1.	I неделя	25 – 30 ноября	6	34	36	36	очная
2.	II неделя	2 – 7 декабря	6	36	34	34	очная
3.	III неделя	9 – 11 декабря	3	2	2	2	ИА (консультации, итоговый междисциплинарный экзамен по программе)
ИТОГО:			15	72	72	72	

Руководитель программы

И.П. Иванова

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



Утверждаю
проректор по учебной работе
Ильина С.В.

_____ 20 ____ г.

ПРОГРАММА

**итоговой аттестации
слушателей по дополнительной профессиональной
программе повышения квалификации
«Профилактика профессионального выгорания»**

Чебоксары

20 ____

1. Общие положения

1.1 Общая характеристика программы государственной итоговой аттестации.

Программа государственной итоговой аттестации разработана на основании ОПОП и рабочих программ дисциплин, устанавливает процедуру организации и проведения итоговой аттестации обучающихся. Итоговая аттестация проводится в форме государственного экзамена.

1.2 Цель и задачи государственной итоговой аттестации

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.

1.3 Требования к результатам освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы универсальные и общепрофессиональные компетенции:

а) Универсальные компетенции:

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.

2 Подготовка к сдаче и сдача итоговой аттестации

2.1 Требования к итоговой аттестации

Форма проведения государственного экзамена – устная.

Экзаменационные материалы составлены на основе действующих рабочих программ учебных дисциплин и охватывают их наиболее актуальные разделы и темы

2.2. Структура билета

Билет итоговой аттестации включает два вопроса, при ответе на которой слушатель демонстрирует уровень компетентности в области профилактики профессионального выгорания.

В рамках проведения итоговой аттестации проверяется степень освоения выпускником следующих компетенций:

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает: методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа. УК-1.2. 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. УК-1.3. Владеет: исследованием проблем профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения; демонстрацией оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций.
Командная работа и лидерство	УК-2. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-2.1. Демонстрирует способность работать в команде УК-2.2. Способен занимать активную, ответственную, лидерскую позицию в команде, демонстрирует лидерские качества и умения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-3. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-3.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК-3.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста УК-3.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами УК-3.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-4. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-4.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

	<p>полноценной социальной профессиональной деятельности</p>	<p>и</p> <p>УК-4.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>УК-4.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>УК-4.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>
--	---	---

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<p>Правовые и этические основы профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-1.1. Объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства</p> <p>ОПК-1.2. Приводит объяснение причин психолого-педагогических явлений на основе анализа нормативно-правовых актов в сфере образования и профессиональной деятельности</p> <p>ОПК-1.3. Оценивает по заданным критериям соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций</p> <p>ОПК-1.4. Использует знания нормативно-правовых актов в сфере образования, этических норм в профессиональной деятельности, обеспечивает конфиденциальность полученных в результате деятельности сведений о субъектах образовательных отношений</p>

<p>Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-2. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ОПК-2.1. Обосновывает применение конкретных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-2.2. Демонстрирует современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-2.3. Демонстрирует понимание документации специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендаций по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности</p> <p>ОПК-2.4. Демонстрирует умения проводить по известному алгоритму психологические занятия и тренинги с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>
<p>Взаимодействие с участниками образовательных отношений</p>	<p>ОПК-3. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</p>	<p>ОПК-3.1. Объясняет закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности, детско-родительские отношения</p> <p>ОПК-3.2. Демонстрирует умения вступать в контакт и развивать конструктивные отношения с разными субъектами образовательных отношений, разрешать конфликты и противоречия в работе по оказанию психологической помощи обучающимся, критически оценивать обратную связь от субъектов образовательных отношений</p> <p>ОПК-3.3. Демонстрирует умения взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума</p>

3. Критерии оценивания устного ответа:

1. Планирование ответа
2. Владение понятийным аппаратом психологических и педагогических наук (понятийно-терминологическая обоснованность)
3. Полнота, степень раскрытия вопроса, соответствие ответа формулировке вопроса в программе ГИА
4. Логичность, последовательное непротиворечивое изложение материала с выделением основополагающих и второстепенных положений
5. Точность ответа, отсутствие ошибок
6. Ссылки при ответе на литературные источники с указанием авторов

4. Программа итоговой аттестации

Профилактика эмоционального и профессионального выгорания

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 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.

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.

Профилактика синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

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.

Психодиагностика профессионального выгорания

Психодиагностические методы.

Основные диагностические подходы. Классификация методов психодиагностики. Тесты-опросники. Проективные методики. Контент-анализ.

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.

Основные этапы обработки результатов.

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

Психология стресса

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.

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.

Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания

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 и целеполагание личности. Сила воли и глубина эмоций. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности. Темперамент, состояние физического здоровья.

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.

Практические основы психотерапии эмоционального и профессионального выгорания.

Профилактика профессиональных стрессов. Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как резерв личности. Уровень знания проблемы, методов ее решения. Овладение 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.

Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания

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 профессий, подверженных профессиональному выгоранию. Специфика контингента, с которым работает психолог. Девиантное поведение клиентов и профессиональные вредности,

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.

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.

Примерный перечень вопросов к итоговой аттестации

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.

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>

		<p>1. Валеев Р.Ф. Диагностика морально-психологических особенностей трудного подростка / Р.Ф.Валеев. – М. : Эксмо-пресс, 2012 – 99 с.</p> <p>2. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность / Э.А. Голубева. – М.. Эксмо-пресс, 2012 – 199с.</p> <p>3. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М.Гуревич. – М. : Педагогика, 2012. – 198с.</p> <p>4. Практический материал для психологической работы в школе / сост. О.Н. Усанова. – М. : Педагогика, 2011. – 150с.</p> <p>5. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф.Потемкина. – М. : Речь, 2011. – 199с..</p>
3.	Психотерапия эмоционального и профессионального выгорания	<p><i>Основная литература:</i></p> <p>1. Велиева С. В. Основы психотерапии / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2012. – 288 с.</p> <p>2. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.</p> <p>3. Кочюнас Р., Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – М. : Фонд «Мир» : Акад. Проект, 2010. – 463 с.</p> <p>4. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд. – М. : АСТ Москва, 2009. – 252 с.</p> <p><i>Дополнительная литература:</i></p> <p>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.</p> <p>2. Велиева, С. В. Поведенческая и когнитивная психотерапия / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 160 с.</p> <p>3. Велиева, С. В. Экстренная саморегуляция психических состояний / С. В. Велиева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2012. – 162 с.</p> <p>4. Копыгин, А. И. Изменение психического и социального статуса наркозависимых в ремиссии при групповой арт-терапии / А. И. Копыгин // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 1. – С. 86–94.</p> <p>5. Патева, О. В. Практикум по психотерапии / О. В. Патева. – Чебоксары : Чу-ваш. Гос. Пед. ун-т, 2009. – 233 с.</p>
4.	Психология стресса	<p><i>Основная литература:</i></p> <p>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.</p> <p>2. Петрова, Е. Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. – М. : Академия, 2010. – 127 с.</p> <p>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>

		<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 профессиональног о 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. 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><i>Дополнительная литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андреева, Л. В. Социально-психологический тренинг в / Л. В. Андреева. – Чебоксары : Чуваш. гос. Пед. ун-т, 2009. – 23 с. 2. Саранская, О. Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!» [книга] / О. Н. Саранская. – М. : Нац. Кн. Центр, 2013. – 63 с. 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.

Составитель:
Руководитель программы



И.П. Иванова