

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
А.И.Жук
« » 2024г.
Регистрационный № УД-32-04-59-2024/уч.
уч.

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальности:**

1-03 04 03 Практическая психология

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования, утвержденного 20.04.2022, рег. № 82, учебных планов по специальности 1-03 04 03 Практическая психология, утвержденных 15.07.2021, рег. № 056-2021/у; 15.07.2021, рег. № 057-2021/уз; 23.06.2022, рег. № 108-2022/у; 23.06.2022, рег. № 109-2022/уз

СОСТАВИТЕЛЬ:

В.В.Солодухо, старший преподаватель кафедры психологии образования и развития личности учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Л.Пузыревич, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук;
О.В.Лисковский, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий ГУО
«Детский сад № 475 г. Минска»



О.Н.Кривицкая

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой психологии образования и развития личности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 12 от 18.09 2024 г.);
Заведующий кафедрой А.В.Музыченко

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 7 от 04.05 2024 г.)

Оформление программы и сопровождающих её материалов соответствует действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь.

Методист ЦОМООД БГПУ

Е.В.Тихонова

Директор библиотеки БГПУ

Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» предусмотрена образовательным стандартом и учебным планом подготовки студентов по специальности 1-03 04 03 Практическая психология.

В последние годы в системе образования происходит много нововведений: внедрение новых учебных планов, новых профессиональных стандартов, часто меняющиеся правила аттестации педагогических работников, постоянно увеличивающиеся требования как к уровню профессионализма педагога, так и к его личности в целом. Все это, а также необходимость систематично использовать личностно-ориентированный подход ко всем субъектам образовательного процесса приводит к сильной подверженности педагогов различным стрессовым воздействиям. Безусловно, это отражается на физическом и психологическом здоровье педагогов.

Цель: овладение технологиями и методами психологического просвещения, обучения конструктивному профессиональному взаимодействию, активизация личностных регуляторов профессионального и личностного роста педагогов, организация межведомственного взаимодействия педагогов.

Задачи учебной дисциплины:

1. Сформировать представления о синдроме эмоционального выгорания, возникающего на разных фазах становления и развития педагога.
2. Ознакомить с основными методами и методиками выявления эмоционального выгорания.
3. Создать условия для овладения практическими умениями и инструментальными навыками проведения комплекса процедур, необходимых для выявления, профилактики и преодоления эмоционального выгорания.
4. Развить у студентов способность к самоанализу и саморегуляции собственных состояний как будущего педагога.

Место учебной дисциплины в системе подготовки педагога с высшим образованием

Учебная дисциплина относится к модулю «Технологии работы педагога-психолога с педагогическим коллективом учреждений образования» компонента учреждения образования.

Тесные междисциплинарные связи учебная дисциплина «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» имеет с дисциплиной «Теория и методика психологического тренинга».

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- сущность и причины синдрома эмоционального выгорания;
- методы диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания

уметь:

- диагностировать синдром эмоционального выгорания;

– составлять и реализовывать программу по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания, а также оценивать ее эффективность по результатам проведения.

– учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных этапах;

владеть:

– приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
– навыками рефлексии, эмпатии;
– способами сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.

Требования к освоению учебной дисциплины. Изучение учебной дисциплины «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» способствует формированию у студентов специализированной компетенции:

СК – 11: Владеть технологиями и методами психологического просвещения, обучения конструктивному профессиональному взаимодействию, активизации личностных регуляторов профессионального и личностного роста педагогов, организации межведомственного взаимодействия педагогов.

Всего на изучение учебной дисциплины «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» отведено:

для дневной формы получения высшего образования 100 часов, из них 34 аудиторных часов. Распределение часов по видам занятий: лекции – 8 часов, практические занятия – 26 часов, управляемая самостоятельная работа – 6 часов (6 часов практических занятий).

для заочной формы получения высшего образования отводится 8 аудиторных часов, из них: лекции – 2 часа, практические занятия – 6 часов.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачет в 7 семестре.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий				Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них			
				лекции	практические		
Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	7	100	34	8	26	66	зачет

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ЗФО

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий				Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них			
				лекции	практические		
Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	7	100	8	2	6	92	зачет

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тема 1.1 Понятие и сущность синдрома выгорания в отечественных и зарубежных исследованиях.

Основные подходы к определению понятия «синдром эмоционального выгорания». Методологические концепции изучения синдрома эмоционального выгорания. Концепция стресса Г. Селье. Когнитивная концепция психологического стресса (Т. Кокс, Л. Лазарус). Синдромологический подход В.Н. Мясищева. Динамический подход Л.А. Анцыферовой. Личностные и социальные факторы развития выгорания (социальный интеллект, стратегии преодолевающего поведения, адаптационные способности и др.). Причины эмоционального выгорания у педагогов.

Тема 1.2 Феноменология синдрома эмоционального выгорания.

Профессиональные кризисы, профессиональное выгорание и профессиональные деформации. Модели профессионального выгорания. Факторы профессионального выгорания. Этапы профессионального выгорания. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания. Личностные и социальные факторы развития выгорания.

Тема 1.3 Основные психодиагностические процедуры и принципы их применения.

Классификация методов диагностики и их применение для выявления эмоционального выгорания. Анкетирование, анализ документов, систематическое наблюдение, структурное интервью, свободный самоотчет, проективное рисование, тестирование с использованием стандартных психодиагностических методик для диагностики эмоционального выгорания.

Тема 1.4 Ресурсы личности педагога.

Административный ресурс личности. Роль социального окружения в возникновении профессионального выгорания: взаимоотношения в семье, коллективе и обществе. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как личностные ресурсы человека. Профессионализм и поведенческая гибкость.

Технологии и принципы принятия решений. Психофизиологические ресурсы личности, волевая регуляция поведения, здоровый образ жизни.

РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ.

Тема 2.1 Организация работы педагога-психолога.

Особенности работы педагога-психолога по профилактике и коррекции выгорания педагогов. Особенности взаимодействия педагога-психолога с педагогами в тренинге профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Тема 2.2 Психологическая работа при деформационном развитии педагога.

Основные виды помощи при деформационном становлении профессионала. Профилактика как наиболее эффективный способ снижения уровня профессионального выгорания педагогов. Первичная, вторичная и третичная профилактика. Психологические и психофизиологические технологии профилактики профессионального выгорания педагогов

Тема 2.3-2.4 Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания.

Основные понятия синдрома эмоционального выгорания, самодиагностика степени эмоционального выгорания каждым участником группы. Факторы, обуславливающих эмоциональное выгорание. Выявление ресурсов. Укрепление образа «я» педагогов. Развитие навыков поведения в конфликте, групповой сплоченности, командообразования. Развитие стрессоустойчивости. Техники и приемы саморегуляции. Формирование индивидуальной и групповой программы противостояния эмоциональному выгоранию. Инструменты для итоговой оценки тренинга эмоционального выгорания.

Тема 2.5 Эмоциональная регуляция поведения. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.

Научные подходы к преодолению выгорания. Восстановление или создание соответствующего уровня коммуникаций для лиц, подверженных выгоранию. Приемы профилактики выгорания. Правила эмоционального поведения (В.В. Бойко). Применение психодраматического и недирективного подходов в групповой работе по профилактике эмоционального выгорания (психодрама и социодрама Д.Л. Морено; недирективная психотерапия К. Роджерса).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для студентов очной (дневной) формы получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5		6	7	8
7 семестр								
1	Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.	6	4					
1.1	Понятие и сущность синдрома выгорания в отечественных и зарубежных исследованиях. 1. Основные подходы к определению понятия «синдром эмоционального выгорания». 2. Методологические концепции изучения синдрома эмоционального выгорания. 3. Личностные и социальные факторы развития выгорания.	2				Мультимедийная презентация	7, 9, 10, 12, 18, 20	Разработка проблемных вопросов по изучаемой тематике
1.2	Феноменология синдрома эмоционального выгорания. 1. Развитие научных взглядов на этиологию профессионального выгорания. 2. Личностные особенности педагога (акцентуации характера, социальный и эмоциональный интеллект, стратегии преодолевающего поведения, адаптивные способности) и их роль в возникновении профессионального выгорания.	4		2		Мультимедийная презентация	2, 4, 5, 10, 12, 18, 19	Разработка проблемных вопросов по изучаемой тематике

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Модели профессионального выгорания. 4. Фазы профессионального выгорания. 5. Симптоматика профессионального выгорания. 6. Стресс как источник возникновения синдрома профессионального выгорания. 7. Психосоматические расстройства в структуре синдрома профессионального выгорания. 						
1.3	<p>Основные психодиагностические процедуры и принципы их применения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение. 2. Анализ документов. 3. Свободный самоотчет. 4. Анкетирование. 5. Интервью. 6. Проективное рисование. 7. Метод тестов. 	2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. 2. Опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой 3. Методика измерения психического «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» К. Маслоу и С. Джексон 4. Анкета «Прогноз выгорания» Н.К. Смирнова и др. 	3, 12, 17, 19,21,22	Анализ результатов проведенной диагностики
1.4	<p>Ресурсы личности педагога</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Административный ресурс личности. 2. Роль социального окружения в возникновении профессионального выгорания: взаимоотношения в семье, коллективе и обществе. 3. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как личностные ресурсы человека. Профессионализм и поведенческая гибкость. 4. Технологии и принципы принятия решений. 5. Психофизиологические ресурсы личности, волевая регуляция поведения, здоровый образ жизни 	2	2 пз		Мультимедийная презентация	1, 6, 8, 11, 16	Соотношение со своими ресурсами
2	Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов.	2	16	6			

2.1	<p>Организация работы педагога-психолога.</p> <ol style="list-style-type: none"> Особенности работы педагога-психолога по профилактике и коррекции выгорания педагогов. Особенности взаимодействия педагога-психолога с педагогами в тренинге профилактики синдрома эмоционального выгорания. 	2			Мультимедийная презентация	1, 13, 14, 15	Разработка проблемных вопросов по изучаемой тематике
2.2	<p>Психологическая работа при деформационном развитии педагога.</p> <ol style="list-style-type: none"> Основные виды помощи при деформационном становлении профессионала. Профилактика как наиболее эффективный способ снижения уровня профессионального выгорания педагогов. Первичная, вторичная и третичная профилактика. Психологические и психофизиологические технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. 		2	2 пз	Описать технологии первичной, вторичной и третичной профилактики синдрома профессионального выгорания педагога.	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Анализ технологий.
2.3	<p>Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания.</p> <ol style="list-style-type: none"> Знакомство с основными понятиями синдрома эмоционального выгорания, самодиагностика степени эмоционального выгорания каждым участником группы Выявление факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание Выявление ресурсов. Укрепление образа «я» педагогов. Развитие навыков поведения в конфликте. 		4		Методические рекомендации по созданию программ профилактики и коррекции	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Разработка этапов создания программ
2.4	<p>Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания.</p> <ol style="list-style-type: none"> Развитие групповой сплоченности, командообразование. Развитие стрессоустойчивости. Техники и приемы саморегуляции. Формирование индивидуальной и групповой программы противостояния эмоциональному выгоранию. Инструменты для итоговой оценки тренинга 		4		Методические рекомендации по созданию программ профилактики и коррекции.	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Разработка этапов создания программ

	эмоционального выгорания.							
2.5	<p>Эмоциональная регуляция поведения. формирование навыков эмоциональной саморегуляции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Арт-терапия. 2. Элементы телесно-ориентированной терапии. 3. Танцевально-двигательные упражнения. 4. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе по профилактике эмоционального выгорания. 5. Т-группы, группы встреч, гештальт-группы. 6. Индивидуальные формы работы (дыхательные упражнения, упражнения для релаксации, упражнения на визуализацию и др.) 	4				Набор необходимых арт-материалов для выполнения заданий. Примеры техник и упражнений.	6, 7, 11, 12, 13, 15, 20, 22	Отработка предложенных заданий
2.6	<p>Составление программы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания.</p>	2				Мультимедийная презентация, Примерный план программы по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Анализ предложенных планов.
Всего часов по учебной дисциплине		8	20	6	66			Зачет

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для студентов заочной формы получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
_____ семестр						
1	Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.	2	2			
1.2	<p>Феноменология синдрома эмоционального выгорания.</p> <p>1. Развитие научных взглядов на этиологию профессионального выгорания.</p> <p>2. Личностные особенности педагога (акцентуации характера, социальный и эмоциональный интеллект, стратегии преодолевающего поведения, адаптивные способности) и их роль в возникновении профессионального выгорания.</p> <p>3. Модели профессионального выгорания.</p> <p>4. Фазы профессионального выгорания.</p> <p>5. Симптоматика профессионального выгорания.</p> <p>6. Стресс как источник возникновения синдрома профессионального выгорания.</p> <p>7. Психосоматические расстройства в структуре синдрома профессионального выгорания.</p>	2		Мультимедийная презентация	2, 4, 5, 10, 12, 18, 19	Разработка проблемных вопросов по изучаемой тематике
1.3	<p>Основные психодиагностические процедуры и принципы их применения.</p> <p>1. Наблюдение.</p>		2	1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.	3, 12, 17, 19, 21, 22	Анализ результатов проведенной

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Анализ документов. 3. Свободный самоотчет. 4. Анкетирование. 5. Интервью. 6. Проективное рисование. 7. Метод тестов. 			<ol style="list-style-type: none"> 2. Опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой 3. Методика измерения психического «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» К. Маслоу и С. Джексона 4. Анкета «Прогноз выгорания» Н.К. Смирнова и др. 		диагностики
2	Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов.		4			
2.3	Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания. <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с основными понятиями синдрома эмоционального выгорания, самодиагностика степени эмоционального выгорания каждым участником группы 2. Выявление факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание 3. Выявление ресурсов. Укрепление образа «я» педагогов. 4. Развитие навыков поведения в конфликте. 		2	Методические рекомендации по созданию программ профилактики и коррекции	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Разработка этапов создания программ
2.4	Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания. <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие групповой сплоченности, командообразование. 2. Развитие стрессоустойчивости. Техники и приемы саморегуляции. 3. Формирование индивидуальной и групповой программы противостояния эмоциональному выгоранию. 4. Инструменты для итоговой оценки тренинга эмоционального выгорания. 		2	Методические рекомендации по созданию программ профилактики и коррекции.	5, 8, 11, 13, 14, 20, 22	Разработка этапов создания программ
	Всего часов по учебной дисциплине	2	6			Зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Егорышев, С. В. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С. В. Егорышев // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Сер.: Социология. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 61–73.
2. Куприянчук, Е. В. Профессиональные деструкции в помогающих профессиях / Е. В. Куприянчук // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2015. – № 11-1. – С. 96 – 100.
3. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med.by/methods/pdf/160-1202.pdf>. – Дата доступа: 22.04.2024.
4. Солодухо, В. В. Модель взаимодействия личностных характеристик с показателями синдрома выгорания у медицинских работников / В. В. Солодухо // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. Сер.: Ист. и психол.-пед. науки : сб. науч. ст. : в 4 ч. / Респ. ин-т высш. шк. ; редкол.: В. А. Гайсенюк (пред.) [и др]. – Минск, 2021. – Вып. 21, ч. 4. – С. 359–366.
5. Солодухо, В. В. Эмоциональное выгорание у медицинских работников: предупреждающие и провоцирующие личностные предпосылки / В. В. Солодухо // Право. Экономика. Психология. – 2023. – № 4. – С. 83–91.

Дополнительная

6. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
7. Акиндинова, И. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И. А. Акиндинова, А.А. Баканова // Пед. вести. – 2003. – № 5. – С. 25–29.
8. Андреева, Н. Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов / Н.Ю. Андреева // СПО. – 2010. – № 1. – С. 56 – 59.
9. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном обучении / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
10. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопр. психологии. – 2005. – № 2. – С. 94–104.
11. Водопьянова, Н. Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – Гл. 24. – С. 548–573.

12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М. [и др.] : Питер, 2005. – 336 с.
13. Демьянчук, Р. В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры / Р. В. Демьянчук // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4. – № 4. – С. 12 – 28.
14. Емельянов, Ю. Н. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга / Ю. Н. Емельянов, Е. С. Кузьмин. – Л. : Ленингр. гос. ун-т, 1983. – 103 с.
15. Лаврова, О. О. Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения / О. О. Лаврова // Соц. работа. – 2006. – № 4. – С. 56–60.
16. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87 – 94.
17. Рукавишников, А. А. Опросник психологического выгорания для учителей: руководство / А. А. Рукавишников. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2001. – 198 с.
18. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания и основные этапы его развития / М. М. Скугаревская, С. А. Игумнов, В. Н. Склема // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у педагогов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / Курс. гос. ун-т ; под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск, 2007. – С. 146–148.
19. Солодухо, В. В. Социальный интеллект и эмоциональное выгорание у медицинских работников / В. В. Солодухо // Психиатрия, психотерапия и клинич. психология. – 2014. – № 4. – С. 63–71.
20. Солодухо, В. В. К вопросу о синдроме выгорания: понятие, причины, симптомы, профилактика / В. В. Солодухо // Диалог. – 2013. – № 4. – С. 34–39 ; № 5. – С. 45–48.
21. Третьякова, В. С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде / В. С. Третьякова // Профессиональное образование и рынок труда. – 2019. – № 2. – С. 71 – 85.
22. Харланова, Ю. В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика / Ю. В. Харланова // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. – 2015. – № 1. – С. 94 – 98.

Перечень заданий контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов (УСР) по учебной дисциплине «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности»

Управляемая самостоятельная работа как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении управляемой самостоятельной работы создаются условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на УСР	Задание (по уровням сложности)	Форма выполнения
1	Феноменология синдрома эмоционального выгорания	2 3	Уровень 1. Разработать аннотированный список литературы по изучаемой теме.	Оценка выбора источников поиска (полнота, точность, содержательность).
			Уровень 2. Составление схемы: «Модель профессионального выгорания»	Анализ схем.
			Уровень 3. Составление эссе на тему: «Стресс как причина развития синдрома профессионального выгорания. Источник: Слюсарева Е.С., Евмененко Е.В., Тинькова Е.Л. Антропологический подход в профилактике психосоматических расстройств: учеб.-метод. пособие. – Ставрополь: изд-во СГПИ, 2011	Проверка эссе.
2	Ресурсы личности педагога	2 лк	Уровень 1. Разработать аннотированный список литературы по изучаемой теме..	Оценка выбора источников поиска (полнота, точность, содержательность)..
			Уровень 2. Подбор методик диагностики личностных ресурсов педагога.	Критерии оценки задания: – соответствие методик требованиям; – достаточное количество (не менее 5); –

				грамотность аннотации
			Уровень 3. Проведение диагностики личностных ресурсов (собственных или партнёра по учебной деятельности) с последующим прогнозом на риск развития профессионального выгорания	Оценка разработанной программы
3.	Психологическая работа при деформационном развитии педагога.	2 пз	Уровень 1. Разработать аннотированный список литературы по изучаемой теме.	Оценка выбора источников поиска (полнота, точность, содержательность)..
			Уровень 2. Подготовка реферативных сообщений и участие в обсуждении. Тематика: 1. Понятие профессиональных деформаций личности 2. Профессиональные деформации в отдельных видах профессий 3. Профессиональная дезадаптация во взаимосвязи с профессиональными деформациями. 4. Феномен «трудоголизма» и подходы к его интерпретации.	Проверка реферата
			Уровень 3. Выполнение проблемно-аналитического задания на тему: «Технологии первичной/ (вторичной/ третичной – на выбор студента) профилактики профессионального выгорания. Методика выполнения задания: 1. Определить вид профилактики (первичная/вторичная/третичная). 2. Определить цель и задачи профилактики. 3. Определить этапы и содержание профилактики профессионального выгорания. 4. Подобрать методы профилактики. 5. Предложить методы оценки результативности программы профилактики	Проверка задания, включение его в компетентностно-ориентированные задания.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К заданиям промежуточной аттестации относятся:

1. Аннотированный список литературы (научные публикации, посвященные вопросам эффективности арт-терапии в работе с разным контингентом клиентов).
2. Разработка банка индивидуальных и групповых технологий психологической помощи в рамках выбранного направления профилактики.
3. Разработка и презентация программы психологической помощи.

Аннотированный список литературы - представляет собой поиск информационных источников (документов и изданий), в которых есть или может содержаться нужная информация с кратким, обобщенным описанием сути исследования (проблемы).

Критерии оценивания:

- - Полнота выбора источников поиска.
- - Точность поиска.
- - Список источников является результатом достижения цели поиска (содержательное соответствие требованиям).
- - Список источников отражает предмет поиска (содержательное соответствие требованиям).

Банк (каталог) индивидуальных и групповых технологий психологической помощи в рамках выбранного направления профилактики. Каталог составляется на основе знакомства с рекомендуемой литературой, а также в результате самостоятельного научного поиска в сети интернет.

Каждая технология представляется по схеме:

- название;
- автор;
- цель;
- краткое описание (инструкция, дополнительные материалы);
- сфера применения (показания);
- ссылка на первоисточник.

Критерии оценки задания:

- соответствие методик требованиям;
- достаточное количество (не менее 8);
- грамотность аннотации.

Оценочные материалы для текущего контроля.

Тестовые задания:

№ п/п	Вариант 1.	Вариант 2
1.	Состояние, не приводящее к потере работоспособности: 1) утомление; 2) напряженность; 3) монотония; 4) психическое пресыщение	Из перечисленных пунктов исключите те, которые не влияют на подверженность утомлению: 1) возраст; 2) интерес и мотивация; 3) волевые черты характера; 4) физическое развитие; 5) уровень интеллекта.
2.	Индивидуальный стиль в работе нужен для: 1) роста карьеры; 2) предотвращения утомления; 3) освоения профессии; 4) компенсации слабых сторон	Затруднения, возникающие в процессе формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности называются: 1) профессиональные деструкции; 2) психологические барьеры.
3.	Профессиональное самоопределение является основным новообразованием: 1) дошкольного возраста; 2) зрелого возраста; 3) периода ранней юности; 4) подросткового возраста	Наиболее стрессогенными являются профессии типа: 1) человек-техника; 2) человек-природа; 3) человек-человек
4.	Профессиональные деформации связаны с изменением (убрать лишнее): 1) конфигурации тела; 2) продуктивности деятельности; 3) конфигурации личностного профиля; 4) мотивации деятельности.	Профессиональное выгорание оказывает негативное влияние на: 1) физическое здоровье; 2) психологическое здоровье; 3) психофизиологическое здоровье
5.	Предположение, что психосоматические расстройства связаны с неумением человека давать выход своим чувствам и переживаниям, обосновано в рамках теории (алекситимии)	Алекситимия рассматривается как психологический фактор риска возникновения: 1) заикания 2) нервной анорексии 3) психосоматических расстройств 4) расстройства речи
6.	Феномен профессионального выгорания определяется как: 1) состояние физического истощения; 2) состояние эмоционального истощения; 3) состояние умственного истощения; 4) как комплексное состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое затрагивает личность в целом	Профессиональное выгорание определяется как негативное психологическое явление, включающее: 1) психоэмоциональное истощение; 2) чувство глубокой усталости и опустошенности; 3) деперсонализацию; 4) все вышеуказанные симптомы.
7.	Впервые термин «эмоциональное сгорание» прозвучал в отечественной психологии в работах:	Впервые термин «эмоциональное сгорание» прозвучал в зарубежной психологии в работах:

	1) Л.С.Выготского; 2) Б.Г.Ананьева; 3) А.Н.Леонтьева; 4) А.Р.Лурия.	1) Н.Freudenberger; 2) С.Maslach; 3) S.Jackson; 4) R.Burke
8.	Предположение, что психосоматические симптомы являются конверсией психологических проблем в физическое (соматическое) состояние принадлежит следующему направлению: 1) экзистенциально-гуманистическая психология 2) поведенческая терапия 3) когнитивная психология 4) психоанализ	Стресс, приводящий к истощению сил организма и потенциально к психосоматическому заболеванию, называется: 1) дистресс 2) эустресс 3) физиологический стресс 4) аффект
9.	К структурным компонентам выгорания относится: 1) психоэмоциональное истощение; 2) деперсонализация; 3) редукция профессиональных достижений; 4) все ответы верны	Деперсонализация предполагает: 1) циничное отношение к труду и объектам своего труда; 2) бесчувственное, негуманное отношение к клиенту; 3) все ответы верны
10.	Редукция профессиональных достижений НЕ проявляется: 1) в циничном отношении к труду и объектам своего труда; 2) тенденции к негативному оцениванию себя и своих профессиональных достижений; 3) редуцировании собственного достоинства; 4) ограничении своих возможностей	Эмоциональное истощение проявляется в: 1) чувстве эмоциональной опустошенности; 2) чувстве усталости, вызванном собственной работой; 3) сниженном эмоциональном фоне; 4) все ответы верны
11.	Основой профессионального выгорания является ... (стресс)	Физиологические симптомы синдрома профессионального выгорания проявляются: 1) в физическом истощении; 2) чувстве усталости; 3) все ответы верны
12.	Аффективно-когнитивная составляющая синдрома профессионального выгорания проявляется в: 1) эмоциональном истощении; 2) деперсонализации; 3) все ответы верны	Поведенческая составляющая синдрома профессионального выгорания проявляется в: 1) циничном отношении к труду; 2) сниженной рабочей продуктивности; 3) все ответы верны
13.	К внешним факторам профессионального выгорания относятся все, кроме: 1) хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением; 2) дестабилизирующая организация деятельности; 3) склонность к эмоциональной ригидности;	К внешним факторам профессионального выгорания НЕ относится: 1) хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением; 2) дестабилизирующая организация деятельности;

	4) психологически трудный контингент.	3) склонность к эмоциональной ригидности; 4) психологически трудный контингент.
14.	К внутренним факторам профессионального выгорания относятся все, кроме: 1) склонность к эмоциональной ригидности; 2) интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности; 3) неблагоприятная атмосфера профессиональной деятельности; 4) слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности	К внутренним факторам профессионального выгорания НЕ относится: 1) склонность к эмоциональной ригидности; 2) интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности; 3) неблагоприятная атмосфера профессиональной деятельности; 4) слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности
15.	Что является первой фазой стресса при профессиональном выгорании: 1) истощение; 2) нервное напряжение; 3) резистенция	Выстройте правильную последовательность фаз стресса при профессиональном выгорании: 1) истощение; 2) нервное напряжение; 3) резистенция
16.	Как называется симптом, когда человек испытывает чувство безысходности, эмоционального и интеллектуального тупика: 1) симптом «переживания» психотравмирующих обстоятельств; 2) симптом неудовлетворенности собой; 3) симптом «загнанности в клетку»	Как называется симптом, когда человек испытывает раздражение, которое постоянно растет, накапливается отчаяние и негодование: 1) симптом «переживания» психотравмирующих обстоятельств; 2) симптом неудовлетворенности собой; 3) симптом «загнанности в клетку»
17.	К внешне наблюдаемым переменным профессионального выгорания относятся все, кроме: 1) изменения в поведении; 2) изменения в вербальных и невербальных индикаторах коммуникации; 3) утрате смыслов жизни и труда; 4) изменения в отношении к своим профессиональным обязанностям.	К внешне наблюдаемым переменным профессионального выгорания НЕ относится: 1) изменения в поведении; 2) изменения в вербальных и невербальных индикаторах коммуникации 3) утрате смыслов жизни и труда; 4) изменения в отношении к своим профессиональным обязанностям.
18.	К внутренне наблюдаемым переменным профессионального выгорания относятся все, кроме: 1) изменения в эмоциональной сфере; 2) изменения в поведении; 3) изменения в мотивационно-волевой сфере; 4) изменения в ценностно-смысловой сфере.	К внутренне наблюдаемым переменным профессионального выгорания НЕ относится: 1) изменения в эмоциональной сфере; 2) изменения в поведении; 3) изменения в мотивационно-волевой сфере; 4) изменения в ценностно-смысловой

		сфере
19.	Какая из знаковых систем коммуникации наиболее точно отражает внутреннее психическое состояние человека: 1) невербальная и вербальная система в сочетании; 2) невербальная система; 3) вербальная система; 4) не имеет значения.	Психосоматические расстройства – это: 1) осложнение заболевания в результате неосторожных слов медработника; 2) заболевания, вызванные психогенными факторами; 3) психические нарушения, развившиеся вследствие соматических заболеваний.
20.	К системным детерминантам возникновения профессионального выгорания педагогов относят: 1) неумение контролировать свое эмоциональное состояние; 2) недостаточная гибкость саморегуляции; 3) неумение программировать свои действия; 4) все ответы верны.	Для педагогических коллективов характерна: 1) повышенная конфликтность; 2) дружелюбная атмосфера; 3) индифферентное отношение друг к другу.
21.	Интерьеризация профессиональных стереотипов поведения в личностные качества проявляется в: 1) эмоциональной ригидности; 2) поведенческой ригидности; 3) интеллектуальной ригидности; 4) все ответы верны	Частое использование специалистом однотипных способов психологической защиты является показателем: 1) эмоциональной ригидности; 2) поведенческой ригидности; 3) интеллектуальной ригидности; 4) все ответы верны
22.	К организационным факторам синдрома профессионального выгорания относятся: 1) рабочие перегрузки, 2) дефицит времени; 3) продолжительность рабочего дня; 4) личностные особенности педагога.	К организационным факторам синдрома профессионального выгорания НЕ относятся: 1) рабочие перегрузки, 2) дефицит времени; 3) продолжительность рабочего дня; 4) личностные особенности педагога
21.	Стрессогенность содержательного компонента профессиональной деятельности педагога определяется: 1) числом клиентов, 2) остротой проблем клиентов; 3) глубиной контакта с клиентом; 4) все ответы верны	Стрессогенность личностного компонента профессиональной деятельности педагога определяется: 1) характерологическими особенностями; 2) самооценкой; 3) мотивационным компонентом; 4) все ответы верны
22.	Наиболее тесную связь с профессиональным выгоранием, по мнению В.Е. Орла, имеет: 1) возраст и стаж; 2) возраст и личностные особенности; 3) стаж и личностные особенности	Наиболее всего подвержены риску профессионального выгорания: 1) лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе; 2) лица, предъявляющие непомерно высокие требования к другим; 3) обе группы
23.	При синдроме профессионального выгорания: 1) происходит стирание грани между	На формирование синдрома профессионального выгорания влияют: 1) личностные особенности педагогов;

	<p>работой и частной жизнью;</p> <p>2) преобладают интересы частной жизни над интересами профессиональной деятельности</p>	<p>2) характер профессиональной деятельности;</p> <p>3) обе группы характеристик</p>
24.	<p>Наиболее эффективным способом снижения уровня профессионального выгорания является:</p> <p>1) психологическое консультирование;</p> <p>2) психологическая профилактика;</p> <p>3) психологическая коррекция;</p> <p>4) психотерапия</p>	<p>Психологическая профилактика – это:</p> <p>1) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение у людей расстройств, их обострений, социально-психологической и личностной дезадаптации;</p> <p>2) направление психологической помощи, задачей которого является предоставление специализированной помощи людям в ней нуждающимся;</p> <p>3) система методов исправления недостатков поведения или психологии людей;</p> <p>4) система требований в режиме, нагрузке, типу программы.</p>
25.	<p>Первичная профилактика направлена на:</p> <p>1) борьбу с самоизоляцией, стремлением отгородиться от людей;</p> <p>2) просвещение населения с целью организации здорового образа жизни;</p> <p>3) предотвращение неблагоприятного течения болезни, неадекватного реагирования на нее пациента;</p> <p>4) все ответы верны.</p>	<p>Профилактика, направленная на «группу риска», т.е. на тех педагогов, у которых проблемы уже начались и становятся заметными, называется:</p> <p>1) первичная профилактика;</p> <p>2) вторичная профилактика</p>
26.	<p>Профилактика, при которой внимание концентрируется на педагогах с ярко выраженными личностными и поведенческими проблемами, называется:</p> <p>1) первичная профилактика;</p> <p>2) вторичная профилактика;</p> <p>3) третичная профилактика</p>	<p>Наиболее эффективными в профилактике синдрома эмоционального выгорания являются:</p> <p>1) психологические технологии;</p> <p>2) психотерапевтические технологии;</p> <p>3) психофизиологические технологии;</p> <p>4) отбор и совокупность разных технологий</p>
27.	<p>Интегральной способностью личности является:</p> <p>1) толерантность;</p> <p>2) эмпатия;</p> <p>3) стрессоустойчивость</p>	<p>Содержание психопрофилактики профессионального выгорания педагогов, в первую очередь, направлено на:</p> <p>1) коррекцию негативных эмоциональных состояний;</p> <p>2) формирование профессионально важных качеств личности;</p> <p>3) развитие стрессоустойчивости</p>
28.	<p>Техники аутогенной тренировки относятся к группе:</p> <p>1) психоаналитических методов;</p> <p>2) методов поведенческой терапии;</p> <p>3) методов когнитивной терапии.</p>	<p>Форма эмоционального реагирования, приводящая к преодолению негативных эмоциональных переживаний и освобождению от них, называется:</p>

		1) инсайт; 2) сублимация; 3) катарсис; 4) амбивалентность.
--	--	---

Требования к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов по учебной дисциплине «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» очная (дневная) форма получения образования

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности	24		
1.1	Понятие и сущность синдрома выгорания в отечественных и зарубежных исследованиях.	6	Составить аннотированный список статей	Устный опрос на занятиях.
1.2	Феноменология синдрома эмоционального выгорания.	6	Подготовка реферата с последующим докладом на практическом занятии на тему: «Взгляды отечественных (зарубежных) ученых (персоналии на выбор студента) на проблему стресса в профессиональной деятельности.	Использовать в качестве вопроса к зачету.
1.3	Основные психодиагностические процедуры и принципы их применения.	6	Разработать рубрикаторы диагностического инструментария.	Использовать при проведении психодиагностического исследования.
1.4	Ресурсы личности педагога	6	Разработать методические рекомендации по формированию ресурса личности	Использовать в качестве вопроса к зачету.
2	Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания у педагогов.	42		
2.1	Организация работы педагога-психолога.	6	Подбор и анализ техник и упражнений для разработки программ по профилактике и	Использование выбранных техник, упражнений и оценка их эффективности.
2.2	Психологическая работа при деформационном	8		

	развитии педагога.		коррекции синдрома эмоционального выгорания, используя материалы из списка основной и дополнительной литературы, интернет-источников.	
2.3	Этапы разработки профилактических и психокоррекционных программ по преодолению синдрома эмоционального выгорания	14		
2.4	Эмоциональная регуляция поведения. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.	8		
2.5	Составление программ по профилактике и коррекции эмоционального выгорания.	6		

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие «эмоциональное выгорание».
2. Симптомы эмоционального выгорания.
3. Факторы эмоционального выгорания.
4. Стадии эмоционального выгорания.
5. Личностные и социальные факторы выгорания.
6. Однофакторная модель эмоционального выгорания (Пайнс, Аронсон).
7. Двухфакторная модель эмоционального выгорания (Д. Дирендок, В. Шауфели, Х. Сиксма).
8. Трехфакторная модель эмоционального выгорания (К. Маслач и С. Джексон).
9. Четырехфакторная модель эмоционального выгорания (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab).
10. Процессуальные модели эмоционального выгорания.
11. Динамическая модель эмоционального выгорания Перлман и Е. А. Хартман.
12. Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.
13. Направления профилактической работы по предотвращению эмоционального выгорания.
14. Классификация методов диагностики и их применение для выявления эмоционального выгорания.
15. Наблюдение как метод диагностики эмоционального выгорания.
16. Применение тестовых методов в диагностике эмоционального выгорания.
17. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.
18. Методика измерения психического «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» К. Маслач и С. Джексон.
19. Анкета «Прогноз выгорания» Н.К. Смирнова.
20. Научные подходы к преодолению выгорания.
21. Приемы эмоциональной регуляции поведения.
22. Арт-терапевтическое сопровождение профессиональной деятельности.
23. Применение психодраматического и недирективного подходов в групповой работе по профилактике эмоционального выгорания (психодрама и социодрама Д.Л. Морено; недирективная психотерапия К.Роджерса).
24. Использование тренинга развития профессионального самосознания в качестве профилактики эмоционального выгорания.
25. Групповые формы работы эмоциональной регуляции поведения.
26. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.
27. Формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.
28. Программа профилактики эмоционального выгорания (защита индивидуального проекта).

Пример компетентностно-ориентированных заданий
Разработка техник и упражнений для профилактики и коррекции
синдрома эмоционального выгорания.

Ориентировочная структура:

1. Ожидаемый результат (на что направлено упражнение, что получат участники).
2. Описание (что это за упражнение, его краткая характеристика).
3. Цели.
4. Организация работы (как проводится работа, что для этого нужно).
5. Время, необходимое для проведения упражнения (выполнение задания).
6. Ход работы (включает описание каждого этапа, инструкции ведущего, описание конкретной деятельности участников).
7. Примечания, предупреждения об особенностях, дополнения, уточнения (в случае необходимости).
8. Приложения к проекту (например, тесты, бланки опросников, программа наблюдения, демонстрационные материалы и т.п.).
9. Список источников (литература, интернет).

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола ¹)
Теория и методика психологического тренинга	Кафедра социальной и семейной психологии	Предложений нет	Протокол № _ от _____ 2024г.