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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Тренинг профилактики эмоционального выгорания Б3.ДВ.5

Направление подготовки: 030300.62 - Психология
Профиль подготовки: не предусмотрено
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Юсупов М.Г.

Рецензент(ы):
Прохоров А.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 80114915

Казань
2014

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Юсупов М.Г. Кафедра общей психологии отделение психологии , Mark.Jusupov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

познакомить студентов с психологическими технологиями, направленными на коррекцию и профилактику профессионального "выгорания" педагогов-психологов.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.5 Профессиональный" основной образовательной программы 030300.62 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе, 7 семестр.

Данная дисциплина относится к предметам профессиональной подготовки и направлена на развитие личностных и социально-психологических ресурсов будущих психологов для решения профессиональных задач.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях
ПК-14 (профессиональные компетенции)	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности;
теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания;
методы и приемы самоуправления психическими состояниями.

2. должен уметь:

различать типичные психические состояния;
применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний;
рефлексировать собственные психические состояния;
применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.

3. должен владеть:

методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Виды психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания	7	1-2	0	9	0	домашнее задание
2.	Тема 2. Эмоциональное выгорание как психологический синдром	7	3-4	0	9	0	домашнее задание
3.	Тема 3. Симптомы и факторы эмоционального выгорания	7	5-6	0	9	0	домашнее задание

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания	7	7-8	0	9	0	домашнее задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
	Итого			0	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Виды психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания

практическое занятие (9 часа(ов)):

Способы преодоления синдрома эмоционального выгорания - предотвращение; профилактика возникновения, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применение профилактических мер. Особенности психопрофилактики эмоционального выгорания. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.

Тема 2. Эмоциональное выгорание как психологический синдром

практическое занятие (9 часа(ов)):

Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования. Классификация и функции эмоций. Эмоционально-волевая регуляция деятельности. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Интегративная модель эмоционального выгорания.

Тема 3. Симптомы и факторы эмоционального выгорания

практическое занятие (9 часа(ов)):

Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания. Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация. Фазы и симптомы выгорания.

Тема 4. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания

практическое занятие (9 часа(ов)):

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон). Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы по преодолению профессионального выгорания педагога: управление дыханием, упражнения на самоодобрение и др.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Виды психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания	7	1-2	подготовка домашнего задания	9	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Эмоциональное выгорание как психологический синдром	7	3-4	подготовка домашнего задания	9	домашнее задание
3.	Тема 3. Симптомы и факторы эмоционального выгорания	7	5-6	подготовка домашнего задания	9	домашнее задание
4.	Тема 4. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания	7	7-8	подготовка домашнего задания	9	домашнее задание
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Информационные и интерактивные технологии (например, мини-дискуссии в группах, разбор конкретных ситуаций) при обсуждении проблемных и неоднозначных вопросов, требующих аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Виды психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания

домашнее задание , примерные вопросы:

Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях эмоционального выгорания.

Тема 2. Эмоциональное выгорание как психологический синдром

домашнее задание , примерные вопросы:

Подготовить обзор основных методов психической саморегуляции.

Тема 3. Симптомы и факторы эмоционального выгорания

домашнее задание , примерные вопросы:

Составить перечень основных причин возникновения состояния эмоционального выгорания.

Тема 4. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания

домашнее задание , примерные вопросы:

Социально-психологические, психологические и психофизиологические методы саморегуляции эмоционального выгорания.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы для обсуждения в микро-группах.

1. дать характеристику основным и факультативным признакам эмоционального выгорания: истощенность, усталость и др.

2. психосоматическое осложнение;

3. бессонница;

4. негативные установки по отношению к клиентам;
5. негативные установки по отношению к своей работе;
6. пренебрежение исполнением своих обязанностей;
7. увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
8. уменьшение аппетита или переедание;
9. негативная самооценка;
10. усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
11. усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
12. чувство вины;
13. определить причины эмоциональной истощенности;
14. раскрыть особенности деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми;
15. определить причины сокращенной профессиональной реализации: редукции личных достижений;
16. раскрыть фазы и симптомы "выгорания" (по В.В. Бойко).

7.1. Основная литература:

Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум.? Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.?489 с.

Саморегуляция психических состояний : психологические технологии и диагностика : учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов ; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .? Казань : [Отечество], 2013 .? 153 с.

Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб.пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. http://znanium.com/bookread.php?book=451386

7.2. Дополнительная литература:

Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования / С.В. Петрушин.?[3-е изд., испр. и доп.].?Санкт-Петербург: Речь, 2007.?183 с.

Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие/Под ред.А.О.Прохорова, - М.: Когито-Центр, 2011. ?623 с.

Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. ? М. : ФЛИНТА, 2013.
http://znanium.com/bookread.php?book=462964

Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. - 474 с. http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=10760

7.3. Интернет-ресурсы:

Институт психологии РАН - htpp://www.ipras.ru/

Научная электронная библиотека - http://elibrary.ru

Российское психологическое общество - htpp://www.rpo.rsu.ru

Сайт психологов - www.//flogiston.ru

Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова - htpp://www.psy.msu.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Тренинг профилактики эмоционального выгорания" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Тренинговый зал, бумага, цветные карандаши, ватман

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030300.62 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):
Юсупов М.Г. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Прохоров А.О. _____
"__" _____ 201 __ г.