

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



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**

Тренинг профилактики эмоционального выгорания БЗ.ДВ.5

Направление подготовки: 030300.62 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: параллельное образование

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 801128114

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 " БЗ.ДВ.5 Профессиональный" основной образовательной программы 030300.62 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 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                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-7<br>(общекультурные компетенции)   | готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе                                                                                                         |
| ПК-4<br>(профессиональные компетенции) | осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий |

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 4 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<br>Дисциплины/<br>Модуля                                                       | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |                                                                                       |         |                    | Лекции                                                            | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1.<br>Эмоциональное<br>выгорание как<br>психологический<br>синдром               | 4       | 1-2                | 0                                                                 | 2                       | 0                      | домашнее<br>задание       |
| 2. | Тема 2. Симптомы и<br>факторы<br>эмоционального<br>выгорания                          | 4       | 3-4                | 0                                                                 | 2                       | 0                      | домашнее<br>задание       |
| 3. | Тема 3. Методы<br>диагностики и<br>коррекции состояния<br>эмоционального<br>выгорания | 4       | 5-6                | 0                                                                 | 4                       | 0                      | домашнее<br>задание       |
| .  | Тема . Итоговая<br>форма контроля                                                     | 4       |                    | 0                                                                 | 0                       | 0                      | зачет                     |
|    | Итого                                                                                 |         |                    | 0                                                                 | 8                       | 0                      |                           |

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Эмоциональное выгорание как психологический синдром

###### **практическое занятие (2 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 2. Симптомы и факторы эмоционального выгорания

###### **практическое занятие (2 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 3. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания

###### **практическое занятие (4 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. Эмоциональное выгорание как психологический синдром               | 4       | 1-2             | подготовка домашнего задания          | 20                     | домашнее задание                      |
| 2. | Тема 2. Симптомы и факторы эмоционального выгорания                       | 4       | 3-4             | подготовка домашнего задания          | 20                     | домашнее задание                      |
| 3. | Тема 3. Методы диагностики и коррекции состояния эмоционального выгорания | 4       | 5-6             | подготовка домашнего задания          | 20                     | домашнее задание                      |
|    | Итого                                                                     |         |                 |                                       | 60                     |                                       |

#### 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. Эмоциональное выгорание как психологический синдром

домашнее задание , примерные вопросы:

Подготовить обзор основных методов психической саморегуляции.

##### Тема 2. Симптомы и факторы эмоционального выгорания

домашнее задание , примерные вопросы:

Составить перечень основных причин возникновения состояния эмоционального выгорания.

##### Тема 3. 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:

Журнал Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru>

Институт практической психологии Иматон - <http://imaton.ru>

Институт развития личности - <http://www.ipd.ru>

Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова - <http://www.psy.msu.ru>

Факультет психологии СПбГУ - <http://www.psy.spb.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.