

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
С.Н. Киселев
23.04.2024 г.

**Профилактика и коррекция профессионального
выгорания социальных работников в учреждениях
здравоохранения**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Педагогика и психология**

Учебный план **390302-1-2024 заочноеplx**
39.03.02 Социальная работа

Направленность "Социальная работа"

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **144**

в том числе:

аудиторные занятия **18**

самостоятельная работа **117**

часов на контроль **9**

Виды контроля на курсах:

экзамены 5

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 5 | | Итого | |
|-------------------|----------|-----|-------|-----|
| | УП | РП | | |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Практические | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Итого ауд. | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Контактная работа | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Сам. работа | 117 | 117 | 117 | 117 |
| Часы на контроль | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |

Программу составил(и):
старший преподаватель, Крапивина Ирина Владимировна _____

Рецензент(ы):
к.пс.н., доцент, Зав. кафедрой, Перевезенцева Наталья Леонидовна _____;
к.соц.н., доцент, Черевко Марина Александровна _____

Рабочая программа дисциплины

Профилактика и коррекция профессионального выгорания социальных работников в учреждениях здравоохранения

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 76)

составлена на основании учебного плана:

39.03.02 Социальная работа
Направленность "Социальная работа"

утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Педагогика и психология

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой к.пс.н., доцент Перевезенцева Наталья Леонидовна _____

Председатель методического совета факультета

И.В. Крапивина _____

Протокол от _____ 2024 г. № ____

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины «Профилактика и коррекция профессионального выгорания социальных работников в учреждениях здравоохранения» является формирование профессиональных компетенций в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания, основанных на знании об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, предпосылки возникновения и особенностях протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Управление конфликтами в учреждениях здравоохранения |
| 2.1.2 | Психолого-педагогические технологии социальной работы в учреждениях здравоохранения |
| 2.1.3 | Психология социальной работы |
| 2.1.4 | Теория и практика социальных коммуникаций |
| 2.1.5 | Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО |
| 2.1.6 | Профессиограмма социального работника |
| 2.1.7 | Психология |
| 2.1.8 | Социальное служение |
| 2.1.9 | Арт-терапия в медицинских учреждениях |
| 2.1.10 | Социология |
| 2.1.11 | Введение в профессию Социальная работа |
| 2.1.12 | Культурология |
| 2.1.13 | Основы социальной медицины |
| 2.1.14 | Социальная экология |
| 2.1.15 | Философские основы социальной работы |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Подготовка и сдача государственного экзамена |
| 2.2.2 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | |
| УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей | |
| УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста | |
| УК-6.3: Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста | |
| УК-6.4: Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | |
| УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | |
| УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|--|--|----------------|-------|----------------------|----------------|----------|-------------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инспект. | Примечание |
| | Раздел 1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте | | | | | | |
| 1.1 | Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном | 5 | 8 | УК-6.1 УК-6.3 УК-6.4 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | Тестовый контроль |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--|------------------------------------|--|------------------------------|
| | контексте /Cp/ | | | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.4Л2.2 Л2.3 | | |
| 1.2 | 1. Основные направления психологической профилактики «выгорания». 2. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия «выгоранию», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 2. Стадии развития профессионального «выгорания» и его влияние на личность профессионала | | | | | | |
| 2.1 | Стадии развития профессионального «выгорания» и его влияние на личность профессионала /Лек/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Конспект |
| 2.2 | Стадии развития профессионального «выгорания» и его влияние на личность профессионала /Пр/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Доклад, презентация, реферат |
| 2.3 | Стадии развития профессионального «выгорания» и его влияние на личность профессионала /Cp/ | 5 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| 2.4 | 1. Способы преодоления синдрома «профессионального выгорания»: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер. 2. Особенности и виды психопрофилактики «профессионального выгорания». 3. Основные направления психологической профилактики «выгорания». 4. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия «выгоранию», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. 5. Личностные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию». 6. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию». /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 3. Симптомы и фазы профессионального «выгорания» | | | | | | |
| 3.1 | Симптомы и фазы профессионального «выгорания» /Лек/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Конспект |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--|------------------------------------|--|------------------------------|
| 3.2 | Симптомы и фазы профессионального «выгорания» /Пр/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Доклад, презентация, реферат |
| 3.3 | Симптомы и фазы профессионального «выгорания» /Ср/ | 5 | 12 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| 3.4 | 7. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания». /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 4. Факторы, детерминирующие формирование профессионального «выгорания» | | | | | | |
| 4.1 | Факторы, детерминирующие формирование профессионального «выгорания» /Лек/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Конспект |
| 4.2 | Факторы, детерминирующие формирование профессионального «выгорания» /Пр/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Доклад, презентация, реферат |
| 4.3 | Факторы, детерминирующие формирование профессионального «выгорания» /Ср/ | 5 | 10 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| 4.4 | 13. Интегративная модель эмоционального «выгорания». 14. Однофакторная модель эмоционального выгорания. 15. Двухфакторная модель эмоционального выгорания. 16. Трехфакторная модель эмоционального выгорания. 17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания». 18. Эмоциональная истощенность. /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 5. Эмоции и эмоциональные состояния. Эмоциональное «выгорание» как психологический феномен. | | | | | | |
| 5.1 | Эмоции и эмоциональные состояния. Эмоциональное «выгорание» как психологический феномен. /Ср/ | 5 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| 5.2 | 17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания». 18. Эмоциональная истощенность. 19. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. 20. Сокращенная профессиональная реализация. 21. Фазы и симптомы «выгорания». 22. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко). | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|--|------------------------------------|------------------------------|
| | /Экзамен/ | | | | | |
| | Раздел 6. Методы диагностики и коррекции уровня профессионального «выгорания» | | | | | |
| 6.1 | Методы диагностики и коррекции уровня профессионального «выгорания» /Пр/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Доклад, презентация, реферат |
| 6.2 | Методы диагностики и коррекции уровня профессионального «выгорания» /Cp/ | 5 | 15 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Тестовый контроль |
| 6.3 | 23. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.). 24. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковицников). 25. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). 26. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы «Пути преодоления профессионального «выгорания» : тесты, игры, управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самопоощрение). 27. Методы диагностики субъективного контроля. /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Тестовый контроль |
| | Раздел 7. Диагностика субъективного контроля | | | | | |
| 7.1 | Диагностика субъективного контроля /Cp/ | 5 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Тестовый контроль |
| | Раздел 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального «выгорания» | | | | | |
| 8.1 | Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального «выгорания» /Cp/ | 5 | 8 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Тестовый контроль |
| 8.2 | 31. Шкала интернальности в области производственных отношений. 32. Шкала интернальности в семейных отношениях. 33. Шкала интернальности в области межличностных отношений. 34. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни. 35. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции. 36. Виды эмоций, их классификация. 37. Формы выражения и переживания эмоций и чувств. 38. Эмоциональные состояния человека /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | Тестовый контроль |
| | Раздел 9. Виды психологической профилактики синдрома профессионального «выгорания» | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|--|------------------------------------|--|------------------------------|
| 9.1 | Виды психологической профилактики синдрома профессионального «выгорания» /Лек/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Конспект |
| 9.2 | Виды психологической профилактики синдрома профессионального «выгорания» /Пр/ | 5 | 2 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Доклад, презентация, реферат |
| 9.3 | Виды психологической профилактики синдрома профессионального «выгорания» /Ср/ | 5 | 16 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| 9.4 | 35. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции. 36. Виды эмоций, их классификация. 37. Формы выражения и переживания эмоций и чувств. 38. Эмоциональные состояния человека. 39. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств. 40. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами. /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 10. Приоритеты в профилактике профессионального «выгорания» | | | | | | |
| 10.1 | Приоритеты в профилактике профессионального «выгорания» /Ср/ | 5 | 16 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Доклад, презентация, реферат |
| 10.2 | 38. Эмоциональные состояния человека. 39. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств. 40. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами. 41. Саморегулирование в сфере чувств. /Экзамен/ | 5 | 1 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л1.4 | | Тестовый контроль |
| | Раздел 11. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний | | | | | | |
| 11.1 | Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний /Ср/ | 5 | 6 | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | | Тестовый контроль |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

Вопросы к экзамену:

- Способы преодоления синдрома «профессионального выгорания»: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применение профилактических мер.
- Особенности и виды психопрофилактики «профессионального выгорания».
- Основные направления психологической профилактики «выгорания».

4. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия «выгоранию», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
5. Личностные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».
6. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».
7. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания».
8. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников.
9. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
10. Классификация и функции эмоций.
11. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
12. Механизмы формирования эмоционального «выгорания» в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
13. Интегративная модель эмоционального «выгорания».
14. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
15. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
16. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания».
18. Эмоциональная истощенность.
19. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
20. Сокращенная профессиональная реализация.
21. Фазы и симптомы «выгорания».
22. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко).
23. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).
24. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковицников).
25. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
26. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы «Пути преодоления профессионального «выгорания»: тесты, игры, управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самопоощрение).
27. Методы диагностики субъективного контроля.
28. Шкала общей интернальности.
29. Шкала интернальности в области достижений.
30. Шкала интернальности в области неудач.
31. Шкала интернальности в области производственных отношений.
32. Шкала интернальности в семейных отношениях.
33. Шкала интернальности в области межличностных отношений.
34. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.
35. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
36. Виды эмоций, их классификация.
37. Формы выражения и переживания эмоций и чувств.
38. Эмоциональные состояния человека.
39. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств.
40. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами.
41. Саморегулирование в сфере чувств.
42. Мотивационная сфера личности и волевая активность.
43. Волевые действия в экстремальных условиях.
44. Диагностика состояний человека.

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

- Тематика контрольных работ:
1. Синдром профессионального выгорания и его влияние на психологическое здоровье сотрудника.
 2. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала сотрудника.
 3. Виды эмоциональных состояний.
 4. Влияние профессионального выгорания сотрудника на стиль профессионального управления.
 5. Влияние психологической напряженности на процесс общения сотрудника с коллегами.
 6. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита социальных работников и психологов.
 7. Диагностика психофизиологических состояний.
 8. Диагностика стрессоустойчивости.
 9. Копинг-стратегии.
 10. Концепция выгорания с позиции системного подхода.
 11. Социально-психологические факторы, обуславливающие синдром эмоционального сгорания у социальных работников.
 12. Методы оперативной функциональной диагностики состояния эмоционально-волевой сферы.
 13. Структурно - функциональная организация и генезис синдрома психического выгорания.
 14. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии.
 15. Основные направления профилактики эмоционального выгорания.
 16. Основные подходы к изучению профессионального стресса.
 17. Особенности профессионального выгорания как нарушенной идентичности.
 18. Особенности профессиональной деформации личности разного возраста.

19. Параметры измерения и оценки эмоциональных состояний.
20. Поведенческие стереотипы в контексте рассмотрения профессиональной деформации.
21. Позитивное самоотношение сотрудника как фактор устойчивости к "выгоранию".
22. Предупреждение профессионального выгорания.
23. Преодоление личностно-профессиональных деформаций сотрудника через его включение в инновационную деятельность.
24. Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях.
25. Противодействие профессиональным деформациям.
26. Профессиональное здоровье: как его сохранить и укрепить.
27. Профессиональное самосознание и синдром эмоционального выгорания.
28. Профилактика профессиональной деформации: личностно-ориентированный подход.
29. Профилактика синдрома профессионального выгорания (диагностика, тренинги, упражнения).
30. Психологическая защита в стрессовых ситуациях.
31. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации.
32. Психофизиологические механизмы эмоциональной регуляции и деятельности.
33. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.
34. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях.
35. Синдром психического выгорания как дезадаптационный процесс.
36. Синдром эмоционального выгорания: проблемы и способы коррекции.
37. Состояние монотонии и способы его снятия.
38. Состояние утомления и способы его коррекции.
39. Состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности.
40. Стрессы на рабочем месте: руководители и их совладающее поведение.
41. Типологические особенности сотрудников с различным уровнем выраженности синдрома "психического выгорания".
42. Усиление мотивации как главная функция волевой регуляции поведения.
43. Факторы стрессоустойчивости.
44. Феномен эмоционального выгорания и его предупреждение.
45. Эмоции и когнитивная деятельность.
46. Эмоционально-стрессовая психокоррекция.
47. Эмпатия как фактор предупреждения профессиональных деформаций.

5.3. Фонд оценочных средств

- Экзамен
 Реферат
 Тесты (120 заданий)
 Задачи (30)
 Контрольная работа - 1

5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. Функциональные нарушения, связанные с работой у специалистов социономических (направленных на оказание помощи людям) профессий системы «человек-человек» называется:
 - # 1. профессиональной усталостью
 - # 2. переутомлением
 - # 3. апатией
 - @ 4. профессиональным выгоранием
2. Ощущение эмоционального перенапряжения, чувства опустошённости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов называется:
 - # 1. эмоциональное истощение
 - @ 2. деперсонализация
 - # 3. депрессия
 - # 4. психическая напряженность
3. «Эмоциональное выгорание» сопровождается:
 - # 1. чувством вины и подавленностью
 - @ 2. возбуждением, агрессией, раздражительностью
 - # 3. повышенным настроением
 - # 4. безразличием
4. Впервые термин «выгорание» ввел:
 - @ 1. Х. Френденбергер
 - # 2. Б. Хартман
 - # 3. К. Маслач
 - # 4. В. Бойко
5. Первая фаза «эмоционального выгорания» называется:
 - # 1. резистенции
 - # 2. истощения
 - @ 3. напряжения
 - # 4. утомления

Ситуационная задача 1.

Исходя из содержания задачи, выявите сотрудника с синдромом эмоционального выгорания. Обоснуйте Ваш ответ.

Разработайте и представьте рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания. Георгий является руководителем управления. В последнее время его сотрудник Алексей, который казался всем очень энергичным, работал за двоих, теперь перестал показывать блестящие результаты и откровенно сник. Георгий не знает причину происходящего. В новых условиях от подразделения ждут активных действий и выхода на принципиально новый уровень работы. Без Алексея подобное развитие событий маловероятно. Алексей - перспективный сотрудник, любит свое дело и за время работы успел стать настоящим профессионалом. Раньше Алексей работал с огнем в глазах, всегда был очень активным, предлагал большое количество свежих, неординарных идей. Часто помогал другим сотрудникам, был отзывчив к их просьбам и проблемам. Было время, когда работа захватывала все его мысли, не оставляя времени для остальных сфер жизни. Каждый день был наполнен разными непростыми и потому интересными задачами. Ему очень нравилось работать в команде. Его всегда вдохновляли смелые затеи руководителя. Часто они подолгу сидели после работы, бурно обсуждая предстоящие проекты. Одним из самых ценных качеств Алексея Георгий считал то, что он всегда имеет определенную точку зрения по каждому вопросу и спокойно высказывает свое мнение. Кроме того, Алексей всегда умел посмотреть на вещи «под другим углом», как бы в другом ракурсе, что приводило к неожиданным и очень ценным для дела результатам. Алексей благодаря своим человеческим качествам является очень важным звеном в команде. К его мнению прислушивались, и он лично занимался обучением многих сотрудников, которые сейчас полноценно работают в коллективе. Многие из них стали его друзьями не только на рабочем месте. За три года совместной работы Георгий и Алексей успели запустить несколько новых проектов, результатом чего стало создание нового подразделения. Но в последние несколько месяцев Георгий стал замечать, что происходит что-то неладное. Алексей почти всё время в плохом настроении, неохотно берется за новые дела. Он часто агрессивно реагирует на амбициозные цели. Работа по-прежнему спорится у него в руках, но теперь он чаще забывает о достигнутых договоренностях, не любит общаться с 40 коллегами, много времени проводит один. Он может за целый день не проронить ни слова. На совещаниях занимает либо оборонительную, либо агрессивную позицию. Часто многие сотрудники его поддерживают, и совещания превращаются из конструктивного обсуждения в эмоциональные споры, а результаты таких встреч, как правило, минимальны. На прошлой неделе Георгий поймал себя на мысли, что, готовясь к встрече с коллегами, придумывает аргументы исключительно для выпадов Алексея. Как так подать предложение, чтобы не вызвать ненужных эмоций и организовать обсуждение? Всё реже они стали совместно говорить о предстоящих делах, общаться в конструктивном русле. Георгий понимает, что сейчас им предстоит непростой этап, ведь руководители организации ждут от них прорыва и серьезных побед. Однако понятно, что с таким настроем команде вряд ли удастся в ближайшее время сделать что-то особенное.

Ситуационная задача 2.

Прочитайте ситуационную задачу. Охарактеризуйте отношение к своей работе действующих в данной ситуации лиц. Составьте краткие психологические характеристики действующих лиц. Объясните причины того, почему не оправдались ожидания по отношению к работе персонажей ситуации. Если бы каждый из них обратился к Вам с просьбой подсказать, как получать удовлетворение своей профессиональной деятельностью, чтобы Вы ему сказали?

Университетские друзья Сергей, Андрей, Ольга и Глеб не виделись с тех пор, как окончили университет пять лет назад. После вечера встречи однокурсников они решили побеседовать друг с другом, вспомнить жизнь в университете, и рассказать о том, как у них идут дела сейчас. Воспоминания не заняли слишком много времени, разговор о текущей жизни представил гораздо больший интерес. «Мне ужасно надоела моя работа», — сказал Глеб. «Сначала, когда я пришел в издательство, казалось, что меня ждет интересная и разнообразная деятельность. Кстати, все так и было, пока я не стал начальником отдела. Теперь я потонул в море административной работы, должен отдавать команды подчиненным, что мне доставляет мало удовольствия. И домой прихожу, когда мои уже спят. С друзьями встретиться некогда. Я согласен меньше получать, лишь бы быть более свободным и иметь меньше ответственности. Может быть кому-то и нравится командовать. Но это, видно, не для меня.» «Не знаю, достаточно ли тебе твоей зарплаты», — сказала Ольга. «А я совсем не удовлетворена тем, сколько мне платят. Хотя денег мне на жизнь хватает. Но не в этом самое главное. Я почти не вижу возможностей карьерного роста. На руководящие должности в основном принимают людей со стороны. При первой же возможности получить продвижение на стороне — уйду». «Я пытался сделать карьеру», — перебил Сергей. «Старался из последних сил. И даже дорос до позиции маленького начальника. А потом понял, что перспектив роста у меня практически нет, и решил перейти в рабочие. И получается совсем не плохо. Зарплата у меня приличная. Отработал положенные часы — и отдыхай, живи в своё удовольствие. Семья я не завел, зато друзей полно. По воскресеньям мы в футбол гоняем. Бывает, что вместе вечером на стадион ходим. И отпуск тоже вместе на лодках проводим. Уха, костер, свежий воздух, песни поем. Что ещё надо? Так что я своей работой доволен».

«Удивительные вы все люди» — сказал Андрей. «Все о деньгах, да о карьере. Как будто ничего другого на работе нет. Конечно, когда я сразу после университета гроши получал, было плохо. Но сейчас зарплата нормальная, однако радости я от этого не испытываю. Сидит пять человек в тесной комнате, мой сосед курит беспрерывно и выходить из комнаты не собирается. Единственное, что удерживает, так это то, что работа интересная, и в последнее время я получаю хорошие результаты. Ну и жена будет против, если я захочу уйти. Как-никак садик, больница и путевки в санаторий во время отпуска всегда обеспечены. Так что приходится мириться. А что поделаешь, надо думать о будущем».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|---|-------------------|----------|
| Л1.1 | Столяренко Л.Д | Основы психологии. Учебное пособие: 21-е изд. | <Феникс>, 2008 | 12 |
| Л1.2 | Столяренко Л.Д | Основы психологии. Практикум: 11-е изд. | <Феникс>, 2009 | 260 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-------------------------------|--|-------------------|----------|
| Л1.3 | Глуханюк Н.С, Щипанова Д.Е | Психодиагностика. Учебник: 2-е изд., испр. | "Академия", 2013 | 15 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|--|-------------------|----------|
| Л2.1 | Ильин Е.П | Эмоции и чувства. Учебное пособие: 2-е изд. | Питер, 2013 | 15 |
| Л2.2 | Маклаков А.Г (ред.) | Профессиональный психологический отбор персонала. Теория и практика. Учебник | Питер, 2008 | 10 |
| Л2.3 | Утлик Э.П | Психология личности. Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования: 2-е изд., испр. | "Академия", 2013 | 15 |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.1.2 | Программа Abbyy Fine Reader 8 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя: 15806 |
| 6.3.1.3 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052 |
| 6.3.1.4 | Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.1.5 | Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя: 30419 |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации |
| 6.3.2.2 | Электронная библиотека ДВГМУ |
| 6.3.2.3 | Электронная библиотека IPR Books |
| 6.3.2.4 | IPRbooks |
| 6.3.2.5 | Архив ведущих западных научных журналов (Annual Reviews, Science, Oxford University Press, SAGE Publications, Taylor&Francis, The Institute of Physics (IOP), Wiley, Royal Society of Chemistry, Cambridge University Press) |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Оснащение и ПО | Вид работ |
|------------------------|------------------------------|---|-----------|
| УК-1-511 | Практические занятия, лекции | Ноутбук (1), телевизор (1), доска (1) | Лек |
| УК-1-515 | Практические занятия, лекции | Ноутбук (1), телевизор (1), доска (1) | Пр |
| УК-1-328-Читальный зал | Читальный зал | • библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет | Ср |