

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Костромской государственной университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Профилактика эмоционального выгорания в
профессиональной деятельности**

Направление подготовки 37.04.01) Психология

Направленность «Психология в социальной сфере»

Очная форма обучения

Очно-заочная форма обучения

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Кострома

Рабочая программа дисциплины «Профилактика эмоционального
выгорания в профессиональной деятельности»

37.04.01 Психология ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки
37.04.01 Психология, утвержденный Минобрнауки России
№ 841 от 29.07.2020

Разработал: Крылова Н.Г. к.п.н, доцент каф. общей и социальной психологии

Рецензент: Сапоровская М. В, д.п.н., профессор, доцент каф. общей и социальной
психологии

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии
Протокол № 17 от 25.05.2022

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии
Протокол № 14 от 24.05.2023

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии Сапоровская М.В., д.п.н., профессор

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности» предполагает овладение знаниями о синдроме эмоционального выгорания; пониманием социальных явлений, способствующих возникновению феномена «эмоционального выгорания», выделению факторов профессиональной деятельности, способствующих эмоциональному выгоранию специалиста .

Задачи дисциплины:

сформировать систему научных знаний по различным аспектам человеческой деятельности;

способствовать выработке практических навыков применения общих и специальных методов психологии труда в решении разнообразных задач, связанных с описанием, анализом и оценкой человеческой деятельности в различных целях;

сформировать навыки профилактики эмоционального выгорания у специалистов.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенции:

ПК-1 Способен разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

ИПК-1.1. Методами обобщения информации о рисках и формирования прогноза возможного неблагополучия в состоянии и динамике психологического неблагополучия людей разных возрастов и социальных групп;

ИПК-1.2. Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

ПК-5 Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

ИПК-5.1. Владеет приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье

ИПК-5.2. Консультирует администрацию, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам

знать:

- основные задачи психологии труда, инженерной психологии и эргономики;
- методы и проблематику психологии труда и стресса на рабочем месте;
- понятие и классификацию и признаки эмоционального выгорания специалиста;
- общие закономерности функционирования и развития эмоционального выгорания;

уметь:

- профессионально мыслить, грамотно комплектовать диагностический инструментарий для решения вопросов профилактики эмоционального выгорания,
- осуществлять анализ деятельности и функциональных состояний человека с признаками эмоционального выгорания;
- на основе полученных знаний принимать оригинальные решения в профессиональной практике.

владеть:

- использованием знаний по профилактике эмоционального выгорания;
- методами профилактики эмоционального выгорания;

- корректирующими приемами психологического воздействия на личность;
- грамотно ставить и решать исследовательские и практические задачи, соответствующие его квалификации.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Изучается в 5-ом семестре при очно-заочной форме обучения и в 4-ом семестре при очной форме обучения

1. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очно-заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	20
Лекции	8
Практические занятия	12
Практическая подготовка	
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	52
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Виды учебной работы,	Очная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	34
Лекции	14
Практические занятия	20
Практическая подготовка	
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	38
Форма промежуточной аттестации	Зачет

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	8
Практические занятия	12
Лабораторные занятий	
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	20,25

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	14
Практические занятия	20
Лабораторные занятия	
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	34,25

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

4.1 Тематический план учебной дисциплины (для очно-заочной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Синдром профессионального выгорания	14	2	2		10
2	Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания	14	2	2		10
3	Профессиональные стрессы и деформации	16	2	4		10
4	Профилактика синдрома профессионального выгорания	17	2	4		11
	Зачет	9				9
	Итого:	72	8	12		52

4.2 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Синдрома профессионального выгорания	16	4	6		6
2	Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания	16	4	6		6

3	Профессиональные стрессы и деформации	14	4	4		6
4	Профилактика синдрома профессионального выгорания	17	2	4		11
	Зачет	9				9
	Итого:	72	14	20		38

5. Содержание:

Тема 1. Синдром профессионального выгорания

Появление термина «синдром эмоционального выгорания». Связь профессиональной деформацией, сходство и отличие. Развитие науки об эмоциональном выгорании.

Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Профессии, наиболее подверженные профессиональному выгоранию. Постоянное расширение числа профессий, подверженных профессиональному выгоранию. Специфика контингента, с которым работает психолог.

Тема 2. Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания

Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания.

Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии. Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала. Проблема отчуждения при выгорании. Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии. Психосоматические расстройства.

Тема 3. Профессиональные стрессы и деформации

Профессиональные риски и опасности. Степень ответственности, напряженность труда. Производственные конфликты. Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии. Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности. Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья. Профилактика профессиональных стрессов. Профессиональные деформации

Тема 4. Профилактика синдрома профессионального выгорания

Резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания. Роль ближнего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности. Личностные резервы человека. Уровень знания проблемы, методов ее решения. Овладение техниками защиты от стресса. Режим труда и отдыха. Здоровый образ жизни как защита от выгорания. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии.

5.1 Практическая подготовка.

Не предусмотрена.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы очно-заочная	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Синдром профессионального выгорания	Определение синдрома эмоционального выгорания Предмет и объект психологии Человек как субъект труда и проблемы психологии. Системный подход как основа исследований по психологии стресса на рабочем месте Требования к применению методов изучения синдрома эмоционального выгорания	10	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради	оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой; проверка качества выполнения заданий
2.	Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания	Содержание и значение категории условия работы. Развитие методологии системного подхода к исследованию профессионального выгорания и условий, влияющих на этот факт	10	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради	оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой; проверка качества выполнения заданий
3.	Профессиональные стрессы и деформации	Схема описания профессии. Вводные замечания и порядок работы см. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности /под. ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. –СПб.: Речь, 2007. стр. 8.	10	студент обращается к литературе по психологии труда. Затем в соответствии со схемой профилактики стресса. Конспектирует результаты в тетради.	оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой; проверка качества выполнения заданий

4.	Профилактика синдрома профессионального выгорания	Оценка удовлетворенности работой и явлений профессионального выгорания	11	Вводные замечания и порядок работы см. Практикум по психологии менеджмента профессиональной деятельности / под. ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2007. стр. 181	оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой; проверка качества выполнения заданий
	Подготовка к зачету		9		Зачет

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Семинар №1.

- 1 Методические подходы к диагностике функциональных состояний
- 2 Методы диагностики функциональных состояний
- 3 Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
- 4 Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
- 5 Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность

Семинар №2

1. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика
- 2 Понятие стресса. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки
3. Физиологические и психологические аспекты стресса
- 4 Виды стресса.
- 5 Причины и факторы стресса.
- 6 Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста

Семинар №3.

- 1 Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований.
- 2 Оценка психического состояния и уровня стресса.
- 3 Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.
- 4 Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.
- 5 Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания

Семинар №4.

1. Задачи деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания у специалиста
2. Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
- 3 Технологии оказания социально-психологической помощи в предупреждении и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» специалиста.
4. Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием».
5. Средства оптимизации профессиональной деятельности специалиста для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная:

Пырьев, Е.А. Психология труда : учебное пособие / Е.А. Пырьев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 458 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7163-4 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>

Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017 – 332 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>

Эргономика : учебное пособие / В.В. Адамчук, Т.П. Варна, В.В. Воротникова и др. ; под ред. В.В. Адамчук. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 254 с. - ISBN 5-238-00086-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119534>

б) дополнительная:

Манухина, С.Ю. Инженерная психология и эргономика: Хрестоматия : учебно-методический комплекс / С.Ю. Манухина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 223 с. - ISBN 978-5-374-00208-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90370>

Носкова, О. Г. Психология труда : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. Г. Носкова ; под ред. Е. А. Климова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 310-328. - ISBN 5-7695-3518-0 :242.00.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: www.biblioclub.ru;
 - ЭБС «Знаниум», путь доступа: www.znanium.ru
- Курс содержит следующие элементы:
- элемент «Лекции» в текстовом формате;
 - элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;
 - элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
 - элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;
 - элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
 - элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.