

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Филиал ЮФУ в г. Новошахтинске



УТВЕРЖДАЮ

Директор НШФ ЮФУ

Вакула
Н.Н.Вакула

«26» декабря 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация личности тренера-преподавателя: диагностика, профилактика и коррекция»

Вид программы: повышение квалификации

Объем в часах: 72 ч.

Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий

Организация обучения: длительность обучения – 2 недели

Новошахтинск, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации программы повышения квалификации – способствовать формированию у слушателей психологической готовности к организации и проведению со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществлению руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподаванию предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическому воспитанию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья детей и взрослых

Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Область профессиональной деятельности:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

05 Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых

Типы задач профессиональной деятельности: проектная деятельность

Задачи профессиональной деятельности: планирование и коррекция процессов профессиональной педагогической деятельности

Перечень профессиональных стандартов (при наличии):

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденный приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 года № 121;

01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013, №544н, с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. №422н

05.012 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года №952н, с изменениями и дополнениями от 30 августа 2023 г.

Код и наименование профессионального стандарта	Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
	код	наименование	уровень квалификации	Наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность)»	А	Педагогическая деятельность по проектированию	6	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	6

в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»		и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		Воспитательная деятельность	A/02.6	6
				Развивающая деятельность	A/03.6	6
05.012 Тренер-преподаватель	А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	6	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	A/01.6	6
				Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6	6
				Проведение занятий физической культурой и спортом	A/03.6	6
				Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	A/04.6	6
				Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях	A/05.6	6

			Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	A/06.6	6
			Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	A/07.6	6
			Проведение работы по предотвращению применения допинга	A/08.6	6
			Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	A/09.6	6
			Осуществление организации и судейства соревнований	A/10.6	6

				по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением		
				Обеспечение хореографической и акробатической подготовки спортсменов и обучающихся	A/11.6	6
				Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности	A/12.6	6
				Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады	A/13.6	6

1.2. Планируемые результаты освоения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация личности тренера-преподавателя: диагностика, профилактика и коррекция» направлена на достижение следующих результатов освоения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции
проектная	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Способен к планированию и коррекция процессов профессиональной педагогической деятельности

1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация личности тренера-преподавателя: диагностика, профилактика и коррекция допускаются:

лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование;

лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом установленного образца.

Вступительные испытания: нет

1.4. Трудоемкость и срок обучения: нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды контактной и самостоятельной работы.

1.5. Форма обучения и режим занятий:

Форма обучения: очная

Образовательный процесс по программе организуется в течение двух недель. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Организация учебного процесса регламентируется расписанием занятий.

1.6. Язык обучения: русский

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация личности тренера-преподавателя: диагностика, профилактика и коррекция»

(название программы)

№	Наименование модулей образовательной программы, дисциплин и тем	Всего, час.	в том числе:				Форма контроля
			Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские / практические занятия / стажировка	Самостоятельная работа	
1	Модуль 1. Профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности. Основные научные подходы и теории	30	6		6	18	тестирование
2	Модуль 2. Диагностика, профилактика и коррекция профессионального выгорания и профессиональной деформации личности	42	2		22	18	тестирование
	Итоговая аттестация						Зачет в виде итогового тестирования

Итого:	72	8		28	36	
---------------	----	---	--	----	----	--

2.2. Календарный учебный график

Трудоемкость программы	72 ч.
Нормативный срок освоения программы	2 недели
Режим обучения	36 часов в неделю
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей), практик, стажировок

Модуль 1. Профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности. Основные научные подходы и теории (30 часов)

Результаты обучения:

Знать:

- основные научные теории, необходимые для формирования научного мировоззрения;
- основные приемы организации самостоятельной деятельности, в том числе в области саморазвития;
- основные признаки отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

Уметь:

- использовать философские и гуманитарные знания в формировании научного мировоззрения в области психологии;
- самостоятельно определять основные этапы профессионального и личностного развития;

Владеть:

- методами философского анализа при решении научных и практических задач современной психологии;
- навыками самоорганизации при решении педагогических задач;

Тема 1. Теории стресса и стрессоустойчивости (4 часа)

Классическая концепция стресса. Понятие «стресс», его виды и стадии.

Влияние стресса на жизнь и здоровье человека. Теории и модели психологического стресса. Профессиональный стресс. Теория стрессоустойчивости. Понятие «стрессоустойчивость». Методы и приемы развития стрессоустойчивости.

Тема 2. Содержание, структура и основные проявления синдрома профессионального выгорания (4 часа)

Сущность синдрома профессионального выгорания и его взаимосвязь с профессиональным стрессом. Динамические характеристики синдрома выгорания. Структура и содержание синдрома профессионального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания.

Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального эмоционального выгорания. Социально-психологические, личностные и

профессиональные факторы риска психического выгорания: социальное сходство/сравнение как риск выгорания; переживание несправедливости; социальная незащищенность и переживание социальной несправедливости; социальная поддержка как защита от разрушающих последствий стресса

Неудовлетворенность работой как риск выгорания. Выгорание и оплата труда. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание. Карьера как источник психологической опасности. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания. Эмпатия и выгорание. Ожидания работников и выгорание. Ролевые факторы риска выгорания. Организационные характеристики. Кросскультурные факторы выгорания. Акцентуации характера как предпосылка выгорания.

Тема 3. Профессиональные деструкции личности (4 часа)

Профессиональные деформации личности. Профессиональная деформация как условие профессионализации личности. Возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения, в процессе специализации по профессии. Профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности. Концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деформаций.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Теории стресса и стрессоустойчивости	2
2	Содержание, структура и основные проявления синдрома профессионального выгорания	2
3	Профессиональные деструкции личности	2

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Подготовка к тестированию	6
2	Подготовка к тестированию	6
3	Подготовка к тестированию	6

Модуль 2. Диагностика, профилактика и коррекция профессионального выгорания и профессиональной деформации личности (38 часов)

Результаты обучения:

Знать:

- основные психодиагностические методики, правила их проведения;
- способы и методы профилактики синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности.

Уметь:

- диагностировать отклонения в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональные риски в различных видах деятельности;
- применять способы и методы профилактики синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности.

Владеть:

- навыками само- и взаимопомощи при синдроме профессионального выгорания и профессиональной деформации личности;
- навыками применения психодиагностических методик.

Тема 1. Диагностика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности (6 часов)

Методы диагностики синдрома профессионального выгорания: наблюдение, самонаблюдение, опрос. Методики диагностики: методика психологической диагностики профессионального выгорания в «помогающих» профессиях. Винокур В. А. Опросник ОРПВ («Отношение к работе и профессиональное выгорание»). Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Опросник выявления эмоционального выгорания МВИ. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова). Методика «Прогноз».

Тема 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности (4 часа)

Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика. Технологии помощи при синдроме эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Личностная выносливость. Локус контроля. Самоактуализация.

Тема 3. Социально-психологический тренинг (СПТ) как метод коррекционно-профилактической работы с профессиональным выгоранием и профессиональной деформацией личности (12 часов)

Развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов и конструктивных моделей (копинга) преодоления профессионального стресса. Развитие способности управления уровнем персонального стресса. Личностные особенности и ресурсы как способ профилактики выгорания. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Приемы визуализации, активирующие техники и методы релаксации. Техники когнитивной психотерапии. Экзистенциальная профилактика. Тренировка расслабления и релаксации. Техники, используемые в релаксационном тренинге. Тренинг расслабления (релаксации) по Джекобсону. Аутотренинг. Упражнения при негативном состоянии.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Диагностика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности	6
2	Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности	4
3	Социально-психологический тренинг (СПТ) как метод коррекционно-профилактической работы с профессиональным выгоранием и профессиональной деформацией личности	12

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Подготовка к тестированию	6
2	Подготовка к тестированию	6
3	Подготовка к тестированию	6

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Новошахтинск, ул. 40 лет Октября, 2 Аудитория № 10	Для проведения лекционных, практических занятий, консультаций, промежуточной аттестации	<i>Программное обеспечение</i> Windows 10 – 1 шт. MS Office – 1 шт. 7Zip – 1 шт. MS Teams – 1 шт. Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г. <i>Оборудование</i> Доска школьная – 1 шт. Доска интерактивная InterwriteLearning 1077 – 1 шт. Проектор EPSON EMP – S4 – 1 шт. Ноутбук DELL Inspiron 1520 – 1 шт Стол-парта 2х местная – 9 шт Кафедра -1шт. Стол-1шт. Стул-1шт.
Новошахтинск, ул. 40 лет Октября, 2 Лекционный зал №2	Для проведения лекционных, практических занятий, консультаций, промежуточной аттестации	<i>Программное обеспечение</i> Windows 10 – 1 шт. MS Office – 1 шт. 7Zip – 1 шт. MS Teams – 1 шт. Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г. <i>Оборудование</i> Доска школьная – 1 шт. Доска интерактивная InterwriteLearning 1077 – 1 шт. Проектор Asser P7270i – 1 шт. Ноутбук DELL Inspiron 1520 – 1 шт Стол ученический – 6шт. Стул ИЗО хром-2шт. Кафедра-1шт.

		Стол-парта 2х местная – 30 шт.
Новошахтинск, ул. 40 лет Октября, 4 Центр самостоятельной работы студентов (читальный зал)	Для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий, курсового проектирования	<p><i>Программное обеспечение</i> Windows 10 – 2 шт. Windows Vista – 8шт MS Office – 12 шт. 7Zip – 12 шт. MS Teams – 2 шт. Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г.</p> <p><i>Оборудование</i> НоутбукDELLinspiron 1520 – 8 шт Ноутбук Dell Vostro – 2шт. Сканер Epson V200 – 3шт. Стеллаж – 10шт Шкаф для журналов – 3шт Газетный шкаф – 2шт Каталожный шкаф – 3шт Выставочный стеллаж -1шт Стол компьютерный – 10 шт Стол – 8шт Стул – 26шт</p>

Программа профессиональной переподготовки предполагает реализацию 0,44 з.е. в форме практической подготовки на базе индустриального партнера /работодателя, располагающей необходимым оборудованием и материалами по профилю своей деятельности.

Примерное оборудование базы практической подготовки:
- тренинговый зал.

Программа может частично реализовываться с использованием ЭИОС Университета (ЭО и ДОТ). Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся с преподавателем могут проводиться с использованием платформ Microsoft Teams, в том числе, в режиме онлайн-лекций и онлайн-семинаров. При организации и проведении учебных занятий с использованием ЭО и ДОТ необходимо руководствоваться соответствующими Методическими рекомендациями, утвержденными Приказом ректора ЮФУ №394 от 17 марта 2020 г. и инструкцией, размещенной по адресу: https://sfedu-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/pvmakhno_sfedu_ru/EQjmJR-m9VNOrcfHDiwB_xwBWIDobp8_WCpx-G6jnQ-dA?e=kWQ6iP%F1

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы	Опыт работы по профилю ДПП
1	Фрондзей Светлана Николаевна	к.псих.н, доцент филиала ЮФУ в г.Новошахтинске	36	14
2	Рекаева Наталья Юрьевна	директор центра психолого-	35	28

		педагогической, медицинской и социальной помощи "Успех" города Новошахтинска		
--	--	---	--	--

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/514558>
2. Константинов В. В. Профессиональная деформация личности : учеб. пособие для вузов / В. В. Константинов. - Москва : Юрайт, 2023. - 186 с. – URL : <https://urait.ru/bcode/514385>

Дополнительная литература:

1. Болдырева Т. А. Диагностика профессиональных деструкций личности : учеб.-метод. пособие / Т. А. Болдырева. – Оренбург : Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 183 с. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>
2. Болдырева Т. А. Общие теории деформаций личности : профессиональные деформации : учеб. пособие / Т. А. Болдырева. – Оренбург : Оренбург. гос. ун-т, 2017. – 332 с. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Водопьянова Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учеб. пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - URL : <https://urait.ru/bcode/514352>
4. Москвина Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учеб. пособие / Н. Б. Москвина. - Москва : Юрайт, 2023. - 218 с. – URL : <https://urait.ru/bcode/515246>
5. Неретина Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учебное пособие / Т. Г. Неретина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 224 с. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398>
6. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности : учеб. пособие / сост. Н. И. Корытченкова [и др.]. – Кемерово : Кемеров. гос. ун-т, 2016. – 140 с. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481620>
7. Психосоциальные технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса в современном социальном пространстве : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Липецк, 6 окт. 2021 г. / отв. ред. Т. Ю. Никифорова. – Липецк : Липецк. гос. пед. ун-т им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 155 с. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693866>

Перечень ресурсов в сети Интернет

1. Научная электронная библиотека «elibrary.ru».- URL : <http://elibrary.ru>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – URL : <http://biblioclub.ru/>

3. Образовательная платформа «Юрайт». – URL : <https://urait.ru>
4. Базы данных «EastView». – URL : <https://dlib.eastview.com/>
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».- URL : <http://cyberleninka.ru/>
6. Зональная научная библиотека ЮФУ. – URL : <http://www.library.sfedu.ru/>
7. Цифровой репозиторий ЮФУ. – URL : <https://hub.lib.sfedu.ru/repository/>

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ) МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 1. Профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности. Основные научные подходы и теории

Образец тестовых заданий

1. Выберите правильный ответ. Кризисы профессионального развития на основании идей Л.С. Выгодского определяли:
А) Б. Ливехуд;
Б) Т. Шихи;
В) Э.Ф. Зеер.
2. Выберите правильный ответ. Наиболее тяжелый рубежный кризис это:
А) кризис «вырывания корней»;
Б) «искания 20 лет»;
В) кризис «середины жизни».
3. Выберите правильный ответ. Чрезмерное усиление некоторых черт характера – это:
А) старение работника;
Б) индивидуальный «предел» развития работника;
В) акцентуация характера.
4. Выберите правильный ответ. Уровнем профессионального самоопределения является:
А) гностический;
Б) теоретический;
В) аксиологический.
5. Выберите правильный ответ. Четыре степени переутомления выделил:
А) В.И. Медведев;
Б) К.К. Платонов;
В) В.Г. Асеев;
Г) Ю.В. Майкин.
6. Выберите правильный ответ. Три концептуальных ориентации в исследовании профессионального стресса выделяет:
А) А.Б. Леонова;
Б) К.К. Платонов;
В) В.Г. Асеев;
Г) В.И. Медведев.
7. Выберите правильный ответ. Состояние физического, эмоционального, умственного истощения как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на

психотравмирующее воздействие – это:

- А) фрустрация;
- Б) эмоциональное выгорание;
- В) барьер;
- Г) психологическая защита.

8. Выберите правильный ответ. Деформация отношений с другими людьми – это:

- А) акцентуация характера;
- Б) невоспитанность;
- В) деперсонализация;
- Г) негативизм.

9. Выберите несколько правильных ответов. Выделите три фазы стресса, наблюдающиеся при эмоциональном выгорании:

- А) нервное (тревожное) напряжение;
- Б) бессонница;
- В) сопротивление;
- Г) агрессия;
- Д) истощение.

10. Выберите несколько правильных ответов. Выделите симптомы тревожного напряжения:

- А) переживание психотравмирующих обстоятельств;
- Б) повышенная ответственность;
- В) неудовлетворенность собой;
- Г) повседневная рутинность;
- Д) «загнанность в клетку»;
- Е) тревога;
- Ж) депрессия.

	Критерии оценки
зачтено	Обучающиеся должны набрать не менее 60% верных ответов
не зачтено	Обучающиеся, набравшие менее 60 % верных ответов, получают оценку «неудовлетворительно» и не могут считаться аттестованными по дисциплине

Модуль 2. Диагностика, профилактика и коррекция профессионального выгорания и профессиональной деформации личности

Образец тестовых заданий

1. Отметьте способы и условия предупреждения внутриличностных конфликтов

1. Познай самого себя
2. Отстаивай свои права
3. Адекватно оценивай себя.
4. Сформулируйте смыслообразующие жизненные ценности.
5. Используйте свой жизненный опыт.
6. Воспринимай и передавай информацию без потерь
7. Будьте оптимистом, ориентируйтесь на успех.
8. Будьте уверены в себе.

9. Соблюдайте этические нормы и правила общения
2. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием:
- а) разъяснение;
 - б) информирование;
 - в) оповещение;
 - г) указание.
3. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания:
- а) игнорирование начальства;
 - б) ориентировка только на личные цели;
 - в) ограничение общения с коллегами;
 - г) использование перерывов в работе.
4. Какой тренинг наиболее эффективен для профилактики эмоционального выгорания:
- а) тренинг личностного роста;
 - б) коммуникативный тренинг;
 - в) тренинг профессионального роста;
 - г) тренинг продаж.
5. Содержание психопрофилактики профессионального выгорания, в первую очередь, направлено на:
- 1) коррекцию негативных эмоциональных состояний;
 - 2) формирование профессионально важных качеств личности;
 - 3) развитие стрессоустойчивости
6. Форма эмоционального реагирования, приводящая к преодолению негативных эмоциональных переживаний и освобождению от них, называется:
- 1) инсайт;
 - 2) сублимация;
 - 3) катарсис;
 - 4) амбивалентность.
7. Техники аутогенной тренировки относятся к группе:
- 1) психоаналитических методов;
 - 2) методов поведенческой терапии;
 - 3) методов когнитивной терапии.
8. Потребность в обретении и поддержании целостности внешнего и внутреннего, объективного и субъективного пространства личности, это – :
- 1) потребность во внутренней согласованности;
 - 2) потребность в самоактуализации;
 - 3) потребность быть подтвержденным;
 - 4) потребность в агрессии.
9. Специальным образом организованная среда может служить для человека:
- 1) исключительно источником развития личности;
 - 2) обстоятельствами жизни, которые могут как препятствовать, так и благоприятствовать развитию личности;
 - 3) источником неразрешимых противоречий;
 - 4) условием аутентичного бытия.
10. П. Торнтон различает активные и пассивные стратегии преодоления стресса. К пассивным отнесен такой вид, как:
- 1) экспансизм;
 - 2) планомерное решение проблем;
 - 3) путь конфронтации;
 - 4) проблемно-сфокусированные стратегии.

	Критерии оценки
зачтено	Обучающиеся должны набрать не менее 60% верных ответов
не зачтено	Обучающиеся, набравшие менее 60 % верных ответов, получают оценку «неудовлетворительно» и не могут считаться аттестованными по дисциплине

Итоговое тестирование

Примерные тесты для подготовки к зачету

1. Выберите несколько правильных ответов. К уровням личностных ресурсов противодействия «выгоранию» относятся:
 - А) физиологический;
 - Б) эмоциональный;
 - В) психологический;
 - Г) социальный;
 - Д) личностный;
 - Е) духовный.
2. Выберите правильный ответ. Психическое состояние, отражающее повышенный уровень тревожности, отсутствие психологического комфорта в определенных условиях труда и, с другой стороны, готовность действовать, называется:
 - А) настроение;
 - Б) страх;
 - В) психологическая напряженность;
 - Г) нет правильного ответа.
3. Распределите симптомы профессионального выгорания по фазам
 1. «Напряжение».
 2. «Резистенция».
 3. «Истощение».
 - А) Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
 - Б) Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».
 - В) Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».
 - Г) Симптом «эмоционального дефицита».
 - Д) Симптом неудовлетворенности собой.
 - Е) Симптом «расширения сферы экономии эмоций».
 - Ж) Симптомы «загнанности в клетку».
 - З) Симптом «эмоциональной отстраненности».
 - И) Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации.
 - К) Симптом «тревоги и депрессии».
 - Л) Симптом «расширения сферы экономии эмоций»
 - М) Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений
4. Автор идеи «burnout» - выгорания:
 - а) Маслах;
 - б) Фройденбергер;
 - в) Хобфул;
 - г) Фрейд.
5. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием:
 - а) разъяснение;

- б) информирование;
- в) оповещение;
- г) указание.

6. В каких годах прошлого столетия изучение эмоционального выгорания выделилось в отдельную проблему:

- а) 20-х;
- б) 50-х;
- в) 70-х;
- г) 90-х.

7. Фаза эмоционального выгорания, которой не существует:

- а) истощение;
- б) напряжение;
- в) резистенция;
- г) депрессия.

8. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания:

- а) игнорирование начальства;
- б) ориентировка только на личные цели;
- в) ограничение общения с коллегами;
- г) использование перерывов в работе.

9. По какой фразе наиболее точно можно определить, что у работника развивается эмоциональное выгорание:

- а) «Моя семья меня достала!»
- б) «И так в жизни много проблем, а тут ещё такой начальник!»
- в) «Так плохо себя чувствую, даже на работу идти не хочется!»
- г) «От этой работы в жизни только проблемы!»

10. Содержание психопрофилактики профессионального выгорания, в первую очередь, направлено на:

- 1) коррекцию негативных эмоциональных состояний;
- 2) формирование профессионально важных качеств личности;
- 3) развитие стрессоустойчивости

Критерии оценки	
зачтено	Обучающиеся должны набрать не менее 60% верных ответов
не зачтено	Обучающиеся, набравшие менее 60 % верных ответов, получают оценку «неудовлетворительно» и не могут считаться аттестованными по дисциплине

Методические рекомендации к самостоятельной работе

Самостоятельная работа, как вид учебной работы, представляет собой способ организации познавательной деятельности слушателей, предполагающий выполнение заданий в отсутствии преподавателя.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы слушателей по программе повышения квалификации могут быть: изучение основной и дополнительной

литературы по дисциплине; выборочное конспектирование литературы; изучение ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины; работа с конспектом лекций.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в

последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника.

Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации. Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях. Итоговое тестирование проводится на последнем занятии.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель образовательной программы Фрондзей С.Н., доцент филиала ЮФУ в г.Новошахтинске, к.псих.н.
«19» декабря 2023 г.

2. Рекаева Н.Ю., директор центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Успех" города Новошахтинска
«19» декабря 2023 г.