

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля(курса)

«Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека»

### 1. АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека» является специальной дисциплиной программы и включает учебный материал, способствующий формированию у слушателей теоретических знаний и практических навыков, исходя из запросов внешних и внутренних пользователей в современных условиях хозяйствования.

Цель. Дисциплина направлена на формирование у слушателей базы знаний, необходимой для дальнейшего совершенствования профессиональной компетентности, освоению прикладных средств и способов психологического обеспечения деятельности.

### 2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа курса

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	2.	3.
1.	Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность делового человека.	Факторы риска в профессиональной деятельности: стереотипы когнитивного, поведенческого и аффективномотивационного характера; профессиональная усталость, кризисы профессионального развития, монотония, профессиональные заболевания. (0,5 часа)
2.	Тема 2. . Стресс в профессиональной деятельности делового человека.	Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. (1 час)
3.	Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности делового человека.	Сущность синдрома эмоционального выгорания, его составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация, обесценивание профессиональных достижений. (0,1 час)
4.	Тема 4. Диагностика Синдрома эмоционального Выгорания.	Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. (0,5 часа)
5.	Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.	Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания. (0,5 часа)
6.	Тема 6. Профессиональные деформации в деятельности делового человека.	Сущность и понятие профессиональных деформаций. (0,5 часа)
7.	Практические занятия (семинары)	Вопросы для изучения на семинарских занятиях По теме №1: 1. Работоспособность и функциональные состояния в профессиональной деятельности. 2. Уровни работоспособности.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Функциональные состояния в профессиональной деятельности.</li> <li>4. Виды функциональных состояний, их динамика в труде.</li> <li>5. Особые функциональные состояния в труде: предстартовая готовность, состояние вработывания, оптимальная работоспособность, утомление, «конечный порыв», переутомление, психическое пресыщение, поглощенность процессом труда («поток»), стресс.</li> <li>6. Усталость как субъективное переживание состояния утомления.</li> </ol> <p>(2,5 часа)</p> <p>По теме №2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Черты психологически здоровой личности.</li> <li>2. Понятие и сущность стресса.</li> <li>3. Уровни, параметры, признаки стресса.</li> <li>4. Физиологические и психологические аспекты стресса.</li> <li>5. Виды стресса.</li> <li>6. Профессиональный стресс.</li> <li>7. Причины и факторы стресса.</li> <li>8. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста.</li> </ol> <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания:</li> <li>2. СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация.</li> <li>3. Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные.</li> <li>4. Симптомы и признаки СЭВ.</li> <li>5. Фазы профессионального выгорания.</li> <li>6. Модели синдрома эмоционального выгорания.</li> </ol> <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №4:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки психического состояния и уровня стресса.</li> <li>2. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.</li> <li>3. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.</li> <li>4. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.</li> </ol> <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №5:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов.</li> <li>2. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная</li> </ol>
--	--	---

		<p>музыка, суггестивные воздействия).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Психологические методы воздействия на функциональное состояние.</li> <li>4. Модели тренингов антивыгорания.</li> <li>5. Понятие психической саморегуляции.</li> <li>6. Механизм саморегуляции.</li> <li>7. Правила саморегуляции.</li> </ol> <p>(3,5 часа)</p> <p>По теме №6:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные детерминанты профессиональных деформаций личности специалиста.</li> <li>2. Виды профессиональных деформаций.</li> <li>3. Профессиональные деструкции личности.</li> <li>4. Признаки и уровни профессиональных деформаций.</li> <li>5. Условия предупреждения профессиональной деформации</li> </ol> <p>(3,5 часа)</p>
8.	Самостоятельная работа	<p>Вопросы для самостоятельной подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психогенная усталость.</li> <li>2. Экстремальные состояния в труде; адаптация и дезадаптация, посттравматические состояния; копинг-поведение.</li> <li>3. Механизмы преодоления стресса.</li> <li>4. Ресурсы преодоления стресса.</li> <li>5. Интерактивные форма.</li> <li>6. Групповая дискуссия.</li> <li>7. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.</li> <li>8. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа</li> </ol> <p>(4 часа)</p>

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

*(формы аттестации, оценочные и методические материалы)*

Промежуточная аттестация представляет собой зачет, который проводится по билетам, включающим в себя по 2 теоретических вопроса. Для сдачи зачета слушатель должен подготовить ответы на следующие вопросы курса:

1. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
2. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста.
3. Виды профессиональных деформаций специалиста по социальной работе.
4. Работоспособность как интегральная характеристика личности специалиста по социальной работе.
5. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний.
6. Виды функциональных состояний специалиста по социальной работе: общая характеристика.
7. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.
8. Профессиональный стресс.
9. Копинг-поведение в ситуации стресса, его задачи.
10. Сущность и понятие синдрома «эмоционального выгорания».

11. Факторы, обуславливающие возникновение синдрома «эмоционального выгорания»: общая характеристика.
12. Симптомы синдрома «эмоционального выгорания».
13. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
14. Фазы синдрома «эмоционального выгорания».
15. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: понятие и задачи.
16. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «эмоционального выгорания».
17. Понятие психической саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
18. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
19. Пути психического самоуправления в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе
20. Методические подходы к диагностике функциональных состояний»
21. Методы диагностики функциональных состояний
22. Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
23. Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
24. Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
25. Комната психологической разгрузки как вид активного отдыха
26. Виды и организация режимов труда и отдыха
27. Психологические методы воздействия на функциональное состояние.
28. Механизмы преодоления стресса.
29. Ресурсы преодоления стресса
30. Модели синдрома эмоционального выгорания

#### Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование процедуры	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
1	Промежуточный контроль. 1. Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека	Владеет терминологией и теорией Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека	Зачет/Устный опрос

#### Критерии оценки

№ п/п	Наименование процедуры	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Промежуточный контроль. Эффективное лидерство	Зачтено. Хороший уровень подготовки, Слушатель дает полный ответ на все теоретические вопросы билета, могут допускаться неточности в определениях понятий, процессов и т.п. Допускаются ошибки при ответах на дополнительные и уточняющие вопросы. Слушатель посещал практические занятия.	Зачет/устный опрос
		Не зачтено. Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Слушатель дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на	

		наводящие и дополнительные вопросы экзаменатора. Слушатель пропустил большую часть практических занятий.	
--	--	--	--

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

##### 4.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для эффективного освоения компетенций, формируемых учебной дисциплиной важно использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Изучение учебной дисциплины предполагает наличие аудиторной и самостоятельной видов работ слушателей. В ходе практических занятий рассматриваются бизнес-кейсы, практические задачи, наиболее сложные ситуации из практики с целью наиболее полного овладения умениями и навыками.

Лекции по учебной дисциплине призваны формировать знания, предусмотренные учебной программой, и включают теоретическую базу ведения по курсу Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека, на базе которой строятся прикладные аспекты.

Освоение дисциплины предполагает значительный объем самостоятельной внеаудиторной работы, которую слушатели должны выполнять как индивидуально, так и в малых группах. Наряду с проработкой основной литературы (глав базового учебника) предусмотрено самостоятельное чтение дополнительной литературы (статей и других научных публикаций), а также проведение анализа кейсов, которые обсуждаются в ходе дискуссий на практических занятиях.

Практические занятия в малых группах и самостоятельная внеаудиторная работа направлены на выработку навыков экономического анализа деятельности предприятий и формирования профессиональных компетенций, установленных в соответствии с целями и задачами дисциплинами.

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекции с использованием компьютерных технологий;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet-ресурсов, информационных баз, электронных библиотек, методических разработок, специальной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий с использованием учебного и научного оборудования, выполнения проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий.

Самостоятельная работа слушателей включает:

1. Изучение учебной литературы по курсу.
2. Решение практических ситуаций и задач
3. Изучение источников управленческой информации
4. Работу с ресурсами Интернет
5. Решение практических ситуаций в виде творческих заданий
6. Изучение практических материалов деятельности конкретных предприятий
7. Изучение статистикой информации
8. Подготовку к зачету по курсу «Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека».

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

##### 4.2. Содержание комплекта учебно-методических материалов.

конспект лекций по Антистресс. Профилактика и предупреждение синдрома эмоционального выгорания делового человека

[https://thelib.ru/books/anton\\_nikolaevich\\_koshelev/sindrom\\_belogo\\_vorotnichka\\_ili\\_profilaktika\\_professionalnogo\\_vygoraniya.html](https://thelib.ru/books/anton_nikolaevich_koshelev/sindrom_belogo_vorotnichka_ili_profilaktika_professionalnogo_vygoraniya.html)

[https://thelib.ru/books/elena\\_starchenkova/sindrom\\_vygoraniya.html](https://thelib.ru/books/elena_starchenkova/sindrom_vygoraniya.html)

4.3. Используемые образовательные технологии. Применяются методы проблемного и интерактивного обучения.

4.4. Литература.

а) основная литература:

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

Бабич О. И. «Профилактика СЭВ: диагностика, тренинги, упражнения», под редакцией Пономоренко Т. И., Калашниковой С. А., Волгоград, 009 г.

Бойко В. В., Ковалев А. Г., Панферов В. Н. «Социальнопсихологический климат коллектива и личности», – М.: Мысль, 1983 г. 3. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика», Спб: – Питер, 2005 г.

Яхонтова, Е. С. Основы межличностного лидерства [Электронный ресурс] : учебное пособие / Яхонтова Е. С. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 216 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

б) дополнительная литература

Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>

Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516000>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>

4. Гапоненко А. Л. Менеджмент: учебник / А. Л. Гапоненко [и др.]; под общей редакцией А. Л. Гапоненко. - Москва: Юрайт, 2022. - 365 с. - ISBN 978-5-534-14954-8: 1419.00. - URL: <https://urait.ru/bcode/507881>.

4.5. Материально-технические условия реализации программы:

*Приводятся сведения об условиях проведения лекций, лабораторных и практических занятий, а также об используемом оборудовании и информационных технологиях.*

Материально-техническая база

№ п.п.	Наименование модуля (тем, разделов)	Материально-технические условия для реализации программ (наличие лабораторий, производственных участков и т.п. по профилю программы профессиональной переподготовки)
1.	Тема 2. . Стресс в профессиональной деятельности делового человека	Реализация дисциплины предполагает наличие: - аудиторий для лекционных и практических занятий с необходимым мультимедийным оборудованием; - операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office и свободно
2.	Тема 3. Синдром	

	эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности делового человека	распространяемого программного обеспечения. В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.
3.	Практические занятия (семинары)	