

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и  
психолого-педагогического образования

О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета  
экономико-правового и психолого-  
педагогического образования

№ 8 «27» марта 2025 г.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Профилактика эмоционального выгорания специалистов  
при работе с психологической травмой  
(наименование)

дополнительная  
профессиональная программа

программа профессиональной переподготовки  
"Психология экстремальных ситуаций и кризисных  
состояний: теория и практика"

форма обучения

Очно-заочная

Йошкар-Ола, 2025

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – формирование у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания, основанных на знании об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, предпосылка возникновения и особенностях протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики.

### Результаты обучения

#### Знать:

- основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания, причины возникновения и формы проявления синдрома - о влиянии синдрома эмоционального выгорания на поведение, профессиональную деятельность и психическое здоровье личности

#### Уметь:

использовать теоретические и методологические основы проблемы эмоционального выгорания в образовательном учреждении при исследовании профессионального здоровья участников образовательных отношений

#### Владеть:

умениями организации исследования и анализа проблемы профессионального выгорания участников образовательных отношений

#### Знать:

- теоретические подходы к проблеме профилактики эмоционального выгорания; - способы и методы профилактики синдрома эмоционального выгорания - способы и техники проведения профилактической работы, направленной на оптимизацию функциональных состояний, синдрома эмоционального выгорания

#### Уметь:

- применять на практике основные способы и методы профилактики нарушений и укрепления профессионального здоровья человека, синдрома эмоционального выгорания - использовать диагностический инструментарий для выявления синдрома эмоционального выгорания - разрабатывать программу профилактики (коррекции) синдрома эмоционального выгорания

#### Владеть:

навыками эффективного применения психологических знаний и способов профилактики и конструктивного преодоления симптомов и признаков синдрома эмоционального выгорания

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, тест.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

**2. Содержание учебной дисциплины**  
**Учебно-тематический план**

| № | Наименование раздела учебной дисциплины /темы       | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Л | ПР | СР |
|---|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| 1 | Эмоциональное выгорание как психологический синдром | <b>Тема 1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте</b><br>Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. Черты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |    | 2  |
|   |                                                     | <b>Тема 2. Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала.</b> Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы синдрома эмоционального выгорания. Знание этапов развития СЭВ и факторов риска в своей профессии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |    | 2  |
|   |                                                     | <b>Тема 3. Симптомы эмоционального выгорания</b><br>Симптомы и признаки СЭВ (К. Маслач, Е. Малер, А. Ленгле, В. Бойко). Модели синдрома эмоционального выгорания. Понимание симптомов и фаз развития синдрома эмоционального выгорания специалистом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |    | 2  |
|   |                                                     | <b>Тема 4. Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания.</b> Особенности труда сферы «человек-человек». Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные. Влияние стажа на развитие деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания. Темперамент, акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Влияние условий труда на развитие | 1 |    | 2  |

|  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |   |   |
|--|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|
|  |                                                | профессионального выгорания. Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |   |   |
|  | Профилактика синдрома эмоционального выгорания | <p><b>Тема 1. Методы диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания.</b> Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания. Методы профилактической работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов.</p> |  | 1 | 2 |
|  |                                                | <p><b>Тема 2. Личностные особенности как способ профилактики синдрома.</b> личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. «Личностная выносливость». Уровень субъективного контроля. Стремление к самоактуализации. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности. Сила воли и глубина эмоций. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие и преодоление синдрома эмоционального выгорания..</p>                                                                                                                                 |  | 1 | 2 |
|  |                                                | <p><b>Тема 3. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.</b> Понятие психической саморегуляции. Механизм саморегуляции. Правила саморегуляции. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; Психосаморегуляция в профилактике синдрома эмоционального выгорания</p>                                                                                                                                                                                                                                |  | 1 | 2 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |          |           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|
|  |  | специалиста профессий «человек-человек». Управление психическим состоянием в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста профессий «человек-человек».                                                                                                                                                                                                     |          |          |           |
|  |  | <b>Тема 4. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.</b> Понятие визуализации и ее возможности в профилактике синдрома эмоционального выгорания. Приемы и техники визуализации.                                                                                                                                                                        |          | <b>1</b> | <b>2</b>  |
|  |  | <b>Тема 5. Активизирующие техники и методы релаксации.</b> Активность личности в профилактике синдрома эмоционального выгорания. Активизирующие техники. Релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки; Кабинеты психологической релаксации и организационная поддержка программ стресс-менеджмента. |          | <b>1</b> | <b>2</b>  |
|  |  | <b>Тема 6. Экзистенциальная профилактика.</b> Экзистенциальный подход к проблеме синдрома выгорания. Экзистенциальных ценности и экзистенциальные потребности. Экзистенциальный диалог.                                                                                                                                                                             |          | <b>1</b> | <b>2</b>  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>20</b> |

\

### 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Основная литература

Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518401>.

#### Дополнительная литература

Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>.

Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

#### 4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                         | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                     | Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405) | Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска).<br>Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран                                                                     | СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022) |
| Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)                                                                                                                                                                  | Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска).<br>Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00)) | СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Professional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) ,<br>Р7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Desktop Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022). |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Фонд оценочных средств**  
**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

**Текущая аттестация по дисциплине *Профилактика эмоционального выгорания специалистов при работе с психологической травмой***

**Вопросы для устного опроса**

1. Психическое и психологическое здоровье человека.
2. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация.
3. Черты психологически здоровой личности.
4. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания:
5. СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация.
6. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы синдрома эмоционального выгорания.
7. Знание этапов развития СЭВ и факторов риска в своей профессии.
8. Симптомы и признаки СЭВ (К. Маслач, Е. Малер, А. Ленгле, В. Бойко).
9. Модели синдрома эмоционального выгорания.
10. Понимание симптомов и фаз развития синдрома эмоционального выгорания специалистом.
11. Особенности труда сферы «человек-человек».
12. Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные.
13. Влияние стажа на развитие деформаций.
14. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, влияние пола и возраста на развитие синдрома профессионального выгорания.
15. Темперамент, акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника.
16. Влияние условий труда на развитие профессионального выгорания.
17. Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии.
18. Типы психодиагностических методик.
19. Процедуры и этапы психодиагностических исследований.
20. Методы оценки психического состояния и уровня стресса.
21. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.
22. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.
23. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания. Методы профилактической работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов.
24. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. «Личностная выносливость».
25. Уровень субъективного контроля.
26. Стремление к самоактуализации.
27. Уровень интеллекта и ментальные особенности личности.
28. Сила воли и глубина эмоций.
29. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие и преодоление синдрома эмоционального выгорания..
30. Понятие психической саморегуляции.
31. Механизм саморегуляции.
32. Правила саморегуляции.
33. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции;
34. Психосаморегуляция в профилактике синдрома эмоционального выгорания специалиста профессий «человек-человек».

35. Управление психическим состоянием в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста профессий «человек-человек».
36. Понятие визуализации и ее возможности в профилактике синдрома эмоционального выгорания
37. Приемы и техники визуализации.
38. Активность личности в профилактики синдрома эмоционального выгорания. Активизирующие техники.
39. Релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки.
40. Кабинеты психологической релаксации и организационная поддержка программ стресс-менеджмента.
41. Экзистенциальный подход к проблеме синдрома выгорания.
42. Экзистенциальных ценности и экзистенциальные потребности.
43. Экзистенциальный диалог.

### **Средство оценивания: устный опрос**

Шкала оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;
- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

### **Промежуточная аттестация по дисциплине Профилактика эмоционального выгорания специалистов при работе с психологической травмой**

#### **Критерии оценивания ответов на зачете**

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>зачтено</b>          | знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса с опорой на разнообразные источники, с использованием знаний других наук; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме; показ значения разработки данного теоретического вопроса для педагогической практики |
| <b>не зачтено</b>       | не выполняются требования на «зачтено»                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Назовите социальные явления, способствовавшие возникновению понятия

эмоциональное выгорание».

2. Поясните, как видоизменилось понятие «эмоциональное выгорание» в XXI веке?
3. Перечислите отечественных и зарубежных авторов, занимающихся разработкой проблемы эмоционального выгорания.
4. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденберга, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла.
5. Назовите функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
6. Проанализируйте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
7. Перечислите известные вам симптомы эмоционального выгорания.
8. Предположите «удельный вес» влияния каждого из симптомов на личностную и профессиональную сферы личности.
9. Перечислите факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.
10. Назовите типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.
11. Назовите личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
12. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома эмоционального выгорания».
13. Раскройте основные симптомы синдрома эмоционального выгорания.
14. Динамика развития СЭВ (фазы и проявления).
15. Поясните роль мотивации при эмоциональном выгорании.
16. Раскройте методики диагностики синдрома эмоционального выгорания.
17. Перечислите методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.
18. Раскройте основные способы, направления профилактики синдрома эмоционального выгорания.
19. Назовите способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
20. Проведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
21. Приведите известные вам способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
22. Раскройте содержание понятия «визуализация». Проанализируйте каким образом приемы визуализации применяются для профилактики синдрома выгорания.
23. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.