

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**Л. Г. ЮРЧЕНКО**

# **ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Методические материалы  
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы  
студентов 4 курса бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

УДК 615.851  
ББК 88.8-69  
Д44

Утверждено на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВПО «КубГУ»  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 4. от 23 ноября 2017 г.

**Рецензенты:**

кандидат психологических наук, доцент

**М. А. Лукьяненко**

кандидат психологических наук, доцент

**О. В. Исаакян**

**Юрченко, Л. Г.**

**Д44** **Диагностика и профилактика психического выгорания** : методические материалы к практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов 4 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной формы обучения / Л. Г. Юрченко – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – с. 26, 1 экз.

Методические рекомендации предназначены для проведения практических занятий по дисциплине «Диагностика и профилактика психического выгорания», содержат весь объём практических заданий для аудиторных занятий и задания для самостоятельной работы. Тематика заданий соответствует ФГОС ВО 3+ и содержанию учебной программы дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания». Целью методических рекомендаций является формирование у студентов необходимых компетенций при выполнении аудиторных заданий на практических занятиях и самостоятельной работы. В каждом из занятий приведены условия формирования знаний, умений и владений, основные термины, задания для аудиторной и самостоятельной работы, методические рекомендации к теоретическим, практическим и домашним заданиям.

Рекомендации обеспечивают условия для активизации познавательной деятельности студентов и формирования мотивации применения теоретических знаний в практической деятельности, дают возможность использовать полученные знания в своей будущей профессиональной деятельности, формируя и поддерживая позицию психолога-практика. Издание адресовано студентам 4-го курса, обучающимся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной формы обучения (квалификация «бакалавр»).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

УДК 615.851  
ББК 88.8-69

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1 Структура дисциплины.....	5
2.2 Содержание разделов дисциплины.....	6
2.2.1 Занятия лекционного типа.....	6
2.2.2 Занятия семинарского типа.....	8
2.2.3 Примерная тематика курсовых работ.....	11
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
3 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	12
3.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	12
3.1.1 Примерные вопросы для устного опроса.....	13
3.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации.....	14
3.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов.....	16
4 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	19
5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	21
6 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	22
6.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям...	22
6.2 Методические рекомендации для подготовки к семинарским (практическим) занятиям.....	22
6.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе	22
6.4 Методические рекомендации для получения консультации.....	23
6.5 Методические рекомендации по обучению лиц с ОВЗ и инвалидов.....	23
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	24
7.1 Перечень информационных технологий.....	24
7.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	24
7.3 Перечень информационных справочных систем.....	25
8 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

# 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» является:

Формирование у студентов компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

## 1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» направлена на формирование у студентов компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование знаний, умений, навыков, связанных с умением эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

2. Формирование умений диагностировать «эмоциональное выгорание», владеть методиками по профилактике психического выгорания и улучшению качества профессиональной деятельности.

3. Стимулирование самостоятельной работы по освоению содержания данной дисциплины и формированию компетенции.

## 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Диагностика и профилактика психического выгорания» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору студента.

Для освоения дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология», «Психология развития», «Психология (дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста)», «Возрастная анатомия и физиология», «Детская психология», «Дошкольная педагогика». Дисциплина «Диагностика и профилактика психического выгорания» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам: «Психология делового общения», «Педагогическая психология».

## 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников ;

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-14	способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников	основные особенности взаимодействия с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом.	эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников	владеть методиками измерения уровня психоэмоционального выгорания

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
<b>7 семестр</b>						
1	1. Феномен психического выгорания.	29	2	4		23
2	2. Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.	28	2	6		20
3	3. Факторы риска психического выгорания	28	4	4		20
4	4. «Выгорание» специалистов различных профессий.	30	4	4		22
5	5. Экзистенциальные аспекты выгорания	26,8	2	4		20,8
6	6. Модели и методы измерения психического выгорания	18	4	4		10
7	7. Управление стрессом и профилактика выгорания. Практика преодоления стресса.	16	2	4		10
<b>Итого по 7 семестру:</b>			<b>20</b>	<b>30</b>		<b>125,8</b>

## 2.2 Содержание разделов дисциплины

### 2.2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
1.	1. Феномен психического выгорания.	Феномен психического выгорания. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.	У

2.	2. Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.	Понятие «стресса» и «дистресса». Психическое выгорание как следствие стресса на работе. Последствия стрессов. Признаки стресса.	У
3.	3. Факторы риска психического выгорания	Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания. Ролевые факторы риска выгорания. Кросс-культурные факторы выгорания.	У
4.	4. «Выгорание» специалистов различных профессий.	Профессия и выгорание. выгорание медицинских работников. Выгорание работающих на телефоне. Профессиональное выгорание торговых агентов. Выгорание учителей.	У,Т
5.	5. Экзистенциальные аспекты выгорания	Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание. неудовлетворенность качеством жизни. Переживание одиночества и выгорание.	ПЗ
6.	6. Модели и методы измерения психического выгорания	Модели выгорания. Процессуальные модели выгорания. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В. В. Бойко.	У
7.	7. Управление стрессом и профилактика выгорания. Практика преодоления стресса.	Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания. Социальная поддержка как защита от выгорания. Модели тренингов антивыгорания. Рецепты избавления от стресса. Иррациональные и рациональные идеи примеры переструктурирования. Позитивное мышление. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПЗ – практическое занятие

## 2.2.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
1	Феномен психического выгорания.	<p>Занятие 1</p> <p>Тема: Феномен психического выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Феномен психического выгорания.</li> <li>2. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.</li> <li>3. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.</li> </ol>	ПР
2	Стресс. Симптомы стресса.	<p>Занятие 2</p> <p>Тема: Феномен психического выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Феномен психического выгорания.</p> <p>Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.</p> <p>Занятие 3</p> <p>Тема: Феномен психического выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Последствия стрессов.</li> <li>2. Признаки стресса.</li> </ol>	ПР
3	Факторы риска психического выгорания.	<p>Занятие 4</p> <p>Тема: Факторы риска психического выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.</li> <li>2. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания.</li> </ol>	ПР



		<p>Занятие 5  Тема: Факторы риска психического выгорания.  Вопросы для обсуждения:  1.Ролевые факторы риска выгорания.  2.Кросс-культурные факторы выгорания.</p>	
4	«Выгорание» специалистов различных профессий.	<p>Занятие 6  Тема: «Выгорание» специалистов различных профессий.  Вопросы для обсуждения:  1. Профессия и выгорание.  2. Выгорание медицинских работников.  3. Выгорание работающих на телефоне</p> <p>Занятие 7  Тема: «Выгорание» специалистов различных профессий.  Вопросы для обсуждения:  1. Профессиональное выгорание торговых агентов.  2.Выгорание учителей.</p>	ПР
5	Экзистенциальные аспекты выгорания.	<p>Занятие 8  Тема: Экзистенциальные аспекты выгорания.  Вопросы для обсуждения:  1. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание.  2. Неудовлетворенность качеством жизни.</p> <p>Занятие 9  Тема: Экзистенциальные аспекты выгорания.  Вопросы для обсуждения:  1. Профилактика выгорания.  2. Психологическое понятие жизненный ресурс</p>	У,Т

6	<p>Модели и методы измерения психического выгорания.</p>	<p>Занятие 10,11          Тема: Модели и методы измерения психического выгорания.          Вопросы для обсуждения:          1. Модели выгорания.          2. Процессуальные модели выгорания          Занятие 12          Тема: Проблемы одиночества          Вопросы для обсуждения:          1. Переживание одиночества и выгорание.          2.Профилактика одиночества.</p>	<p>ПР</p>
7	<p>Управление стрессом и профилактика выгорания.</p>	<p>Занятие 13,14.          Тема: Управление стрессом и профилактика выгорания.          Вопросы для обсуждения:          1. Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания.          2. Социальная поддержка как защита от выгорания. Модели тренингов антивыгорания.          3. Рецепты избавления от стресса.          Занятие15          Тема: Практика преодоления стресса и выгорания.          Вопросы для обсуждения:          1. Иррациональные и рациональные идеи: примеры реструктурирования.          Позитивное мышление.          2. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко).          3. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.</p>	<p>У,Т</p>

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
<b>7 семестр</b>		
1	Подготовка к практическому занятию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>
2	Подготовка к практическому занятию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>
3	Подготовка к практическому занятию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>
4	Подготовка к практическому занятию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>
5	Подготовка к устному опросу и тестированию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>

6	Подготовка к практическому занятию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>
7	Подготовка к устному опросу и тестированию	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Феномен психического выгорания.	Практическая работа на занятиях	4

2	Стресс. Симптомы стресса.	Практическая работа на занятиях	4
3	Факторы риска психического выгорания.	Практическая работа на занятиях	4
4	«Выгорание» специалистов различных профессий.	Практическая работа на занятиях	4
5	Экзистенциальные аспекты выгорания.	Устный опрос, Тестирование	2 2
6	Модели и методы измерения психического выгорания.	Практическая работа на занятиях	4
7	Управление стрессом и профилактика выгорания.	Устный опрос, Тестирование	3 3
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

### 3.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Феномен психического выгорания.
2. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.
3. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.
4. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания.
5. Ролевые факторы риска выгорания.
6. Кросс-культурные факторы выгорания .
7. Профессия и выгорание.
8. Выгорание работающих на телефоне.
9. Профессиональное выгорание лиц помогающих профессий.
10. Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания.
11. Социально-психологическая компетентность в работе с пожилыми людьми и эмоциональное выгорание.
- 12.Профилактика синдрома выгорания.
- 13.Социальная поддержка как защита от выгорания.
- 14.Ресурсы преодоления стресса
- 15.Профилактика и преодоление психического выгорания.

### 3.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

Тестовые задания по дисциплине «Диагностика и профилактика психического выгорания»

1. Термин «интерактивная сторона общения» обозначает:

- а) совокупность феноменов, выражающих суть взаимодействия людей;
- б) аспект коммуникативного процесса;
- в) внутреннюю, психологическую структуру деятельности;
- г) активность членов группы по поддержанию ее целостности;
- д) верны ответы Б и В;
- е) все ответы верны.

2. Общение – это:

- а) процесс взаимосвязи и взаимодействия общественных субъектов;
- б) процесс установления и развития контактов между людьми;
- в) производство индивидами их общего;
- г) все ответы верны;
- д) верны ответы А и В;
- е) верны ответы Б и В.

3. Необходимые важные качества для психологического консультирования при кризисе:

- а) ответственность, пунктуальность, тактичность.
- б) вежливость, отзывчивость, мягкость.
- в) уважение, добродушие, эмпатия.
- г) смелость, упорство, оптимизм.

4. Опосредованное общение:

- а) происходит в ситуациях, когда субъекты отделены друг от друга временем или расстоянием;
- б) обеспечивается при помощи различных средств (телефон, письмо и т.д.);
- в) характеризуется неполным психологическим контактом;
- г) характеризуется затрудненной обратной связью;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы не верны.

5. Выделяют \_\_\_\_\_ стадии кризисной терапии.

- а) две.
- б) три.
- в) четыре.
- г) пять.

6. Специфика межличностного информационного обмена определяется:

- а) наличием процесса психологической обратной связи;
- б) возникновением коммуникативных барьеров;
- в) многоуровневостью передачи информации;
- г) влиянием пространственно-временного контекста на содержание информации;
- д) верны ответы А и Б;
- е) все ответы верны.

7. Коммуникативные барьеры непонимания возникают:

- а) вследствие принадлежности субъектов общения к разным социальным слоям;
- б) в связи с различными знаковыми средствами передачи сообщения;
- в) вследствие разного уровня развития и владения речью;
- г) при различиях в идеологии и различиях в представлениях о структуре и смысле власти;
- д) верны только ответы Б и В;
- е) все ответы верны.

8. Коммуникативные барьеры отношений возникают, если:

- а) в процессе контакта возникают негативные чувства;
- б) в процессе контакта возникают негативные эмоции;
- в) взаимодействующие стороны испытывают симпатию друг у друга;
- г) если участники общения являются носителями разных субкультур;
- д) все ответы верны;
- е) верны ответы А и Б.

9. Психологическое заражение – это:

- а) особый механизм социального восприятия;
- б) особый механизм влияния;
- в) специфическая форма социальной памяти;
- г) один из феноменов группообразования;
- д) механизм повышения групповой сплоченности;
- е) процесс повышения эмоциональной напряженности в группе.

10. Стратегия взаимодействия – это:

- а) совокупность доминирующих особенностей поведения человека в отношениях с другими людьми;
- б) типичная форма эмоционального реагирования на нестандартные ситуации общения;
- в) совокупность когнитивных процессов, порождаемых ситуацией общения;
- г) образ возможного поведения, существующий до ситуации общения;

- д) совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, воспроизводимых индивидом независимо от ситуации;
- е) стереотипная последовательность коммуникативных актов, характерная для человека.

### 3.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Упражнение «Признаки стресса и его причины».

Цель: выявить причины возникновения стрессов на рабочем месте, охарактеризовать признаки стрессов.

2. Упражнение «Формулы самовнушения»

Цель: формирование позитивных установок, уверенности в себе и своих силах.

3. Упражнение «Для чего я работаю?»

Цель: выявить потребности работающего человека; вывести на осознаваемый уровень данные потребности и уровень их удовлетворения на рабочем месте; помочь участникам тренинга найти способы реализации своих потребностей.

4. Упражнение «Негативные мысли и установки».

Цель: Преодоления редукции личных достижений и деперсонализации.

Инструкция: Участники группы делятся на две команды и каждая из них составляет список негативных утверждений и мыслей, обращаясь к выполненному домашнему заданию. Далее участники команд переделывают каждое иррациональное утверждение в позитивное. Например:

Негативные мысли	Формулы позитивного мышления
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Каждому дается по его силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня

5. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В. В. Бойко).

### 3.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемой компетенции ПК-14, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в устной форме. Преподаватель имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.



ны. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Зачет выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Зачет выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Зачет выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Не зачтено выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

### 3.2.1 Вопросы на зачет

1. Психическое выгорание как следствие стресса на работе
2. Психологический стресс и синдром выгорания. эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений
3. Симптомы, сигнализирующие о развитии психического выгорания.
4. Иррациональные убеждения. Позитивное мышление как способ профилактики выгорания.
5. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В. В. Бойко)
6. Развитие позитивного мышления.
7. Профессия и выгорание.
8. Выгорание людей «помогающих» профессий.
9. Экзистенциальные аспекты выгорания.
10. Социально-психологическая компетентность в работе с пожилыми людьми и эмоциональное выгорание.
11. Профилактика синдрома выгорания.
12. социальная поддержка как защита от выгорания.
13. Ресурсы преодоления стресса
14. Профилактика и преодоление психического выгорания.
15. Феномен психического выгорания.
16. Общее представление о психологическом консультировании и психокоррекции. Предмет психологического консультирования.
17. Виды и типы консультативной психологической помощи и оценка их эффективности.
18. Психодинамическая модель консультирования.
19. Бихевиоральное направление в психологическом консультировании психокоррекции.
20. Гуманистическое направление в психологическом консультировании и психокоррекции.
21. Структурная модель консультирования.
22. Транзакционная модель психологического консультирования.
23. Стратегическая модель психологического консультирования.
24. Психотерапевтическая модель консультативной психологической помощи.
25. Типы проблемных ситуаций. Основные проблемные ситуации.
26. Характеристика основных позиций консультанта.
27. Типы клиентов и их психологические особенности поведения.
28. Организационные формы возрастно-психологического консультирования.
29. Принципы работы возрастно-психологического консультанта.
30. Профессионально - этический кодекс возрастно-психологического консультанта.

## **4 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **4.1. Основная литература**

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> Современные представления о психической норме и патологии: Психологический, клинический и социальный аспекты / Московский институт психоанализа ; отв. ред. Н.Л. Белопольская. - М. : Когито-Центр, 2015. - 293 с. : табл., схем. - (Клиническая психология). - ISBN 978-5-89353-471-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430626>

2. Шавшаева, Л. Ю. Психолого-педагогическое обеспечение формирования эмоциональной культуры педагога в процессе повышения квалификации : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Шавшаева. - М. : Флинта, 2014. - 53 с. - Библиогр.: с. 43-45. - ISBN 978-5-9765-2152-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279819>

### **4.2. Дополнительная литература**

1. Бабиянц, К. А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС) : учебное пособие / К. А. Бабиянц ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет». - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2009. Учебное пособие на модульной основе с диагностико-квалиметрическим обеспечением. - Ч. 1. - 112 с. - библиогр. с: С. 104. - ISBN 978-5-9275-0617-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240920>

2. Бабиянц, К. А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС) : учебное пособие / К. А. Бабиянц ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет». - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2009. - Ч. 2. Дидактические рекомендации и практический инструментарий. - 96 с. - библиогр. с: С. 88-92. - ISBN 978-5-9275-0618-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240910>

3. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>

4. Психическое здоровье личности : учебно-методический комплекс / . - М. : Директ-Медиа, 2013. - 96 с. - ISBN 978-5-4458-3445-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552>

### **4.3. Периодические издания**

1. Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

3. Вестник Санкт - Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

4. Вопросы психолингвистики. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1373884>

5. Вопросы психологии. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

6. Научное мнение: психолого-педагогические и юридические науки : научный журнал. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=277851](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=277851)

7. Педагогика и психология образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>

8. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>

9. Психологический журнал. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

10. Психопедагогика в правоохранительных органах. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79773/udb/1270>

11. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) .

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB> .

4. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com> .

5. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru> .

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru> .

7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru> .

8. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .

9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/> .

10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About> .

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **6.2 Методические рекомендации для подготовки к семинарским (практическим) занятиям**

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **6.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
  - самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
  - использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
  - выполнять домашние задания по указанию преподавателя.
- Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
- степень и уровень выполнения задания;
  - аккуратность в оформлении работы;
  - использование специальной литературы;
  - сдача домашнего задания в срок.
- Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **6.4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

#### **6.5 Методические рекомендации по обучению лиц с ОВЗ и инвалидов.**

Преподаватель знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительное обсуждение реализации программы дисциплины с тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами (при наличии).

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
- Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
  - письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
  - выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
  - устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1 Перечень информационных технологий**

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины. Проводится в компьютерном классе, оснащенном персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО).

### **7.2 Перечень необходимого программного обеспечения**

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиа-контент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « GoogleChrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»



6. Офисный пакет приложений «Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic»

7. Текстовый редактор «Notepad++»

8. Программа файловый архиватор «7-zip»

9. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»

10. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

### **7.3 Перечень информационных справочных систем**

1. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

3. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

5. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.

6. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## **8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

<b>№</b>	<b>Вид работ</b>	<b>Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащённость</b>
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) кон-	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая

	сультации	презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.

Учебное издание

**Юрченко Любовь Григорьевна**

## **ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ**

Методические материалы  
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы  
студентов 4 курса бакалавриата,  
обучающихся по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
всех форм обучения

Подписано в печать.19.07.2018  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Печ. л. 2,16. Уч.-изд. л. 1,10  
Тираж экз. Заказ № 173

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353563 г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2