

Ассоциация Когнитивно-Поведенческой Психотерапии



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 4 от 01.07.2016 года

Председатель АКПП

Ковпак Д.В.

**Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации
«Профилактика эмоционального выгорания
профессиональных психологов»**

г. Санкт-Петербург
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом АКПП, Положением о структурном подразделении АКПП.

Тематика программы посвящена одному из актуальных вопросов современного общества - синдрому профессионального выгорания специалистов в области психологии.

Синдром профессионального выгорания - это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

Психологи, как представители «помогающих» профессий, очень подвержены этому синдрому, так как в их работе просто невозможно избежать многих стресс-факторов.

Программа дополнительного профессионального образования предназначена для специалистов с высшим психологическим профессиональным образованием: психолог и педагог-психолог.

Цель:

- Расширить знания специалистов о синдроме профессионального выгорания в среде профессиональных психологов ;
- Научить методике выявления наличия или отсутствия этого синдрома у специалистов;
- Научить оказывать помощь в ситуации профессионального выгорания профессионального психолога

Основные задачи:

1. Повышение уровня знаний по актуальной проблеме «Профилактика эмоционального выгорания профессиональных психологов»
2. Совершенствование психологических технологий по профессиональному выгоранию сотрудников;
3. Расширение объёма практических навыков и умений, позволяющих своевременно предотвратить и (или) распознать "Синдром профессионального выгорания» в профессиональной среде, оказывать квалифицированную помощь в необходимом объеме.
4. Предупреждение возникновения психологического давления на профессионального психолога со стороны .

Оценка эффективности работы:

Эффективность работы отслеживается по результатам защиты практической работы и по результатам анкетирования специалистов.

Программа дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) включает учебный план, календарно-тематический план, календарный учебный график, рабочие программы модулей, оценочные материалы и список рекомендованной литературы.

В результате изучения курса слушатель **должен:**

- **знать:**

психологию личности, общую и дифференциальную психологию, психотерапию, психогигиену, психодиагностику, психопрофилактику.

- **симптомы профессионального выгорания специалистов**

- **уметь:**

- применять методики анализа психологического состояния, позволяющие повысить эффективность работы профессионального психолога.

- **владеть навыками**

- преодоления симптомов профессионального выгорания
- применения методов защитных механизмов при симптомах профессионального выгорания

По окончании обучения при условии успешного освоения учебного плана программы дополнительного профессионального образования обучающемуся выдается документ установленного образца - Удостоверение о повышении квалификации.

Программа разработана с учетом:

Тарифно-квалификационных характеристик (требований) по специальности Психолог(Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.07.2010 N 541н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих").

3. Профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 682н от 18.11.2013 г.

У обучающегося совершенствуются следующие профессиональные компетенции

- способность и готовность выявлять основные патологические симптомы и синдромы профессионального выгорания профессионального психолога

- способность и готовность обучать основным приемами релаксации для минимизации негативного влияния профессионального выгорания.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность обучения - 72 часов: -16 лекционных , 30 -практических занятий, 24 часа - самостоятельная работа, 2 часа - итоговая аттестация

Занятия проводятся круглогодично, по утвержденному расписанию, по мере комплектования групп, 5 дней в неделю по 8 часов в день.

Режим занятий с 9.30 до 18.00, суббота и воскресенье - выходной день.

Академический час - 45 мин., перерыв между часами 5 мин., между парами - 20 мин., предусмотрен обеденный перерыв - 20 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Профилактика эмоционального выгорания профессиональных психологов»

Срок обучения: 72 академических часа

Режим занятий: 8 академических часов в день, 5 дней в неделю

Форма обучения: очная

Индекс	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа	
1	Модуль теоретической подготовки «Причины и симптомы эмоционального (профессионального) выгорания»	40	16		24	-
2	Модуль практического обучения Профессиональное самоопределение (тренинг)	30		30		-

3	Итоговая аттестация	2				Защита практиче ской работы
Общий объем подготовки		72	16	30	24	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(повышение квалификации)
«Профилактика эмоционального выгорания
профессиональных психологов»**

наименование модулей, разделов, тем

часы

1. Модуль «Причины и симптомы эмоционального (профессионального) выгорания»	40
1.Современные взгляды на проблему профессионального выгорания.	10
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем Основные методы профессионального выгорания	6
2.«Группа риска» синдрома профессионального выгорания	10
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем: Три фактора профессионального выгорания психологов	6
3.Причины и симптомы синдрома профессионального выгорания медицинских работников	10
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем: Симптомы профессионального выгорания сотрудников	6
4.Что делать? Выход есть	10
Самостоятельная работа: написание реферата по теме: Что нужно и чего не нужно делать при выгорании	6

2. Модуль "ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (ТРЕНИНГИ)"	30
1.Тренинги:	
Один на один	6
Групповая супервизия	6
Неформальная супервизия	6
Кризисная супервизия	6
Методы и приемы аутогенной тренировки	6

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Профилактика эмоционального выгорания»

Цель:

- Расширить знания специалистов о синдроме профессионального выгорания в среде профессиональных психологов ;
- Научить методике выявления наличия или отсутствия этого синдрома у специалистов;
- Научить оказывать помощь в ситуации профессионального выгорания профессионального психолога ;

1. Модуль

«Причины и симптомы эмоционального (профессионального) выгорания»

1. Раздел: Современные взгляды на проблему профессионального выгорания.

Тематический план

Всего 10 часов	Лекции-4	Практические занятия -	Самостоятельная работа -6
1. Современные взгляды на проблему профессионального выгорания.			10
- синдром эмоционального выгорания с позиции различных научных подходов.			1
- модели профессионального выгорания			3
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем: Современные взгляды на проблему профессионального выгорания			6

«Стрессогенность» повседневной жизни современного человека.

Синдром эмоционального выгорания с позиции различных научных подходов.

Модели профессионального выгорания.

Ситуации, влияющие на возникновение профессионального выгорания.

Факторы, влияющие на развитие профессиональной деструкции личности и синдрома «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности профессионального психолога.

Личностные качества психолога. Их роль в противостоянии синдрому «выгорания».

Стрессы профессиональные, личностные, стрессы ответственности .

Четыре основные модели психологического выгорания:

- Одномерная (**однофакторная**), модель «выгорание» - это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения. Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости».

- Вторая (**двухфакторная**) модель принадлежит голландским исследователям (Д.Дирендонк, В.Шауфели, Х.Сиксма). «Выгорание» представляется как двумерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации (ухудшенного отношения к другим, а иногда и к себе лично)

- **Трехмерная конструкция**, включающая в себя: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение является основной составляющей психологического (профессионального) выгорания, проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, эмоциональном перенасыщении,

- **Четырехфакторная модель** выгорания (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab) выгорание описывается четырьмя компонентами, среди которых эмоциональное истощение, редуцирование персональных достижений и деперсонализация, которая разделяется на два отдельных фактора: деперсонализация, связанная с работой и деперсонализация, связанная с реципиентами (учениками, пациентами, клиентами) (Водопьянова Н., Старченкова Е., 2005, с. 189).

Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем

- психологическая диагностика;
- психологические беседы;
- психологическая коррекция;
- индивидуальные и групповые методы психологической работы.
- «Эмоциональное выгорание», как проявление профессиональной деформации личности

2. Раздел: «Группа риска» синдрома профессионального выгорания

Тематический план

Всего 10 часов	Лекции-4	Практические занятия -	Самостоятельная работа -6
2.«Группа риска» синдрома профессионального выгорания			10
Три фактора профессионального выгорания сотрудников			1
Группы риска профессионального выгорания сотрудников			3
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем			6
Три фактора профессионального выгорания сотрудников			

Виды профессионального стресса: Информационный стресс, Эмоциональный стресс, Коммуникативный стресс.

Закономерности попадания специалистов группу риска (индивидуально-психологические особенности работника, особенности и условия связанные с непосредственным выполнением профессиональных обязанностей, в том числе и на рабочем месте, социальные особенности и условия).

Три фактора профессионального выгорания сотрудников:

Личностный фактор

Ролевой фактор

Организационный фактор

Группы риска профессионального выгорания сотрудников

Первая группа

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

Вторая группа

Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности, которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избыток жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

Третья группа

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

Четвертая группа

Это - женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей.

Пятая группа

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем:

Три фактора профессионального выгорания сотрудников

3. Раздел: Причины и симптомы синдрома профессионального выгорания

Тематический план

Всего 10 часов	Лекции-4	Практические занятия -	Самостоятельная работа -6
3. Причины и симптомы синдрома профессионального выгорания психологов			10
Механизм возникновения и развития синдрома профессионального выгорания психологов			2
Аспекты профессионального выгорания сотрудников			2
Самостоятельная работа: написание реферата по одной из тем Симптомы профессионального выгорания сотрудников			6

Механизм возникновения и развития синдрома профессионального выгорания, основные характерные (специфические) симптомы (психофизические, социально-психологические и поведенческие).

Три стадии синдрома профессионального выгорания.

Три аспекта профессионального выгорания специалистов.

Симптомы профессионального выгорания сотрудников:

Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

-заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

Поведенческие симптомы:

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Особенности синдрома выгорания у представителей некоторых профессий

Модель профессионального стресса имеет следующие основные составляющие:

- профессиональная ситуация (последовательно или неожиданно выводит человека из состояния равновесия);
- восприятие профессиональной ситуации как стрессовой (такого, что вызывает обеспокоенность);
- эмоциональное возбуждение (страх, гнев, ощущение угрозы, состояние потрясения и т.д.) как реакция на события, которые заставляют страдать;
- физиологическое возбуждение (повышение артериального давления, напряжения мышц, понижение эффективности иммунной системы и т.д.);
- последствия (заболевания, болезни, снижение производительности труда, конфликты и т.д.).

Первый — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

4. Раздел: Что делать? Выход есть

Тематический план

Всего 10 часов	Лекции-4	Практические занятия -	Самостоятельная работа -6
4.Что делать? Выход есть			10
Вопросы преодоления синдрома профессионального выгорания			2
Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием профессиональных психологов			2
Самостоятельная работа: написание реферата по теме: Что нужно и чего не нужно делать при выгорании			6

Совладание со стрессом; копинг-поведение.

В стрессовой ситуации психологическая адаптация происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и совладания со стрессом (копинга).

Виды копингов:

1. Поведенческие (уход в работу, компенсация, конструктивная деятельность, избегание).
2. Эмоциональные (протест, эмоциональная разгрузка, подавление эмоциональных реакций, самообвинение)
3. Когнитивные (игнорирование ситуации, смирение, проблемный анализ, придание смысла трудностям)

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием сотрудников

- *Забота о себе и снижение уровня стресса:*

стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

- *Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утрата смысла и безнадежности:*

- *Саморегуляция*

ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

- метод систематической десенсибилизации
- метод парадоксальной интенции
- гипнотерапия

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании.

Защитные механизмы:

- Физическая нагрузка
- Полноценный отдых
- Искусство рационализации
- Психологическое отстранение
- Создание физической дистанции.

2. Модуль "ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (ТРЕНИНГИ)"

1. Раздел: Профессиональное самоопределение (тренинги)

Цель: Формирование индивидуального плана профессионального развития и оптимизация отношения к профессиональной деятельности.

Задачи тренинга:

1. Оценить влияние поведенческих стереотипов, определяющих профессиональную неуспешность;
2. Сформулировать профессиональные интересы, склонности, предпочтения, особенности личностного реагирования, а также трудности и проблемы, связанные с профессиональным самоопределением;
3. Сравнить результаты самопознания с имеющимся представлением о профессиональных требованиях, выдвигаемых со стороны выбранной профессии;
4. Сформировать мотивацию, способствующую профессиональному развитию;
5. Проработать личностно-психологические трудности, связанные с профессиональной адаптацией;
6. Составить индивидуальный план профессионального развития.

Тематический план

Всего 30 часов	Лекции-	Практические занятия - 30	Самостоятельная работа -
----------------	---------	---------------------------	--------------------------

Модуль практического обучения	30
1. Практические занятия:	
Профессиональное самоопределение (тренинги)	
Один на один	6
Групповая супервизия	6
Неформальная супервизия	6
Кризисная супервизия	6
Методы и приемы аутогенной тренировки	6

Методики тренингов

Супервизия — это метод решения профессиональных затруднений в работе под профессиональным патронажем, который дает возможность проанализировать эффективность своих действий по отношению к клиенту, оценить со стороны цели и переосмыслить свои реакции в сложных ситуациях, объективно оценить свои профессиональные возможности, взаимоотношения с клиентами и коллегами, проанализировать внутренние или межличностные конфликты, посмотреть со стороны на проблему и найти новые

Один на один

Групповая супервизия

Неформальная супервизия

Кризисная супервизия

Методы и приемы аутогенной тренировки

Итоговая аттестация

проходит в виде защиты практической работы, связанной с исследованиями в области профессионального выгорания, разработка тестов для выявления профессионального выгорания

Промежуточная аттестация не предусмотрена

ПРИМЕР РАЗРАБОТКИ ТЕСТОВ для анализа профессионального выгорания :

1. Экспресс-оценка «выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1. Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления

3. Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, посетители, заказчики)
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
6. Коллегам (посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал(а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое

Оценка результатов

0-1 балл - синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов - положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

2. "Поле самодиагностики"

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	<i>Сопrotивление выходу на работу</i>					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					

	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придинок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к клиентам, коллегам					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)					
	Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
	Обострение хронических заболеваний					

Оценка результатов
до 27 баллов - синдром выгорания вам не грозит.

до 54 баллов - вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
более 81 балла - пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
более 108 баллов - положение весьма серьезное, возможно необходимо сменить работу с "Человек-человек" на "Человек-машина".

Методические рекомендации по реализации учебной программы

Реализация учебной программы курса осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными видами занятий являются лекции, практические занятия и самостоятельная работа.

Лекции по дисциплине должны иметь высокий научный уровень, сочетать убедительную доказательность с научным анализом изучаемого материала, концентрируя внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируя их активную познавательную деятельность и формируя творческое мышление. На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий для повышения активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов целесообразно использовать методику постановки проблемных вопросов с последующим обсуждением возможных решений, использовать достаточное количество дидактических материалов, учебных, методических и справочных пособий, технических средств обучения.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений. Выбор и составление задания для практического занятия должно наиболее полно учитывать специфику специальности подготавливаемого специалиста.

Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление полученных знаний, поиск и приобретение новых знаний. Обеспечение данного вида занятий преподаватель осуществляет путем выдачи задания на отработку учебных вопросов и, при необходимости, проведения индивидуального или группового консультирования обучающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания /; С.-Петерб. гос. ун-т. - Санкт-Петербург : Издательский дом Санкт-Петербургского государственного университета, 2011. – 159 с..

2. Евдокимов В. И. Оценка формирования синдрома профессионального выгорания у врачей и его профилактика / В. И. Евдокимов, А. И. Губин // Вестник психотерапии. 2009. - № 30. - С. 106-119.
3. Кузьмина Ю. М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности специалистов социальной работы : проявление и профилактика / Ю. М. Кузьмина. Казань: Изд. КГТУ, 2011. - 154 с.
4. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В. Е. Орёл. М. : Гуманитарный Центр., 2014. - 296 с.
5. Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» - только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологи им. В.М. Бехтерева. - 2012. - №2.

Дополнительная литература

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб. : Сударыня, 1999. - 32с.
2. Любимова Д. В. Клинико-психологический и профилактический аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов с учётом их специализации : автореф. дис. . канд. мед. наук : спец. 19.00.04 / Любимова Д. В. ; МГМСУ. М., 2008. - 23 с.
3. Никитин Е. А. Эмоциональное истощение как проявление дезадаптации у медицинских работников / Е. А. Никитин, С. М. Школьник, В. С. Цой, Ю. А. Парфенов // Вестник психотерапии. 2007. - № 21. - С. 39-48.
4. Механизмы формирования и способы профилактики «синдрома перегорания» у врачей-психиатров : пособие для врачей / НИПНИ им. В. М. Бехтерева ; сост.: В. Д. Вид, Е. И, Лозинская. СПб., 2006. - 16 с