

Министерство Просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»  
Факультет социальной педагогики и психологии  
Кафедра психологии развития личности



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.07.05.05. Профилактика эмоционального выгорания личности  
Направление подготовки 44.03.02- психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) – Психология образования  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Формы и сроки обучения – очная (4 года), заочная (4 года 6 мес.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	2	72	8	20			44	зачет	
заочная	2	72	2	4			66	зачет	

Махачкала 2022

Даудова Д.М., Рабочая программа дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания личности». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 15с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры психологии развития личности ФСПиП

*(протокол № 1 от 31 августа 2022 г.)*

Зав. Кафедрой Цахаева А.А., д.пс.н. \_\_\_\_\_

Ученого Совета факультета социальной педагогики и психологии

*(протокол № 2 от «07» сентября 2022 г.)*

Председатель совета Асильдерова М. М. д.п.н., доцент \_\_\_\_\_

Председатель совета д.ф.н., профессор И.А. Дибиров \_\_\_\_\_

© ДГПУ, 2022  
Алиева М.Б. 2022

## 1.Перечень планируемых результатов по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель дисциплины:** является: - изучение основных теоретических положений и базовых понятий курса; -знание понятийного аппарата синдрома эмоционального выгорания в психологии; - структура синдрома эмоционального выгорания в образовании. - факторы способствующие развитию эмоционального выгорания; владение техниками и методиками психологического воздействия. Дисциплина « Психология эмоционального выгорания» является частью цикла дисциплин подготовки студентов по направлению «Психолого — педагогическое образование». Дисциплина реализуется на факультете социальной педагогики и психологии кафедрой психологии, социальной педагогики и социальной работы.

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Именованние	
	<b>Профессиональные компетенции (ПК) по видам профессиональной деятельности</b>	
	Психолого-педагогическое сопровождение общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения	
<b>К-7</b>	способностью формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности. В результате освоения дисциплины студент должен:	<p><b>Знать:</b> историю развития синдрома как научной дисциплины, ориентироваться в вопросах общей и социальной психологии: психологии познавательных процессов, эмоциональных состояний, психологии личности, общения; психологические закономерности профессиональной деятельности и уметь учитывать их в своей будущей работе.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности; использовать психологические аспекты производства отдельных действий.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности</p>

		— как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.
--	--	--

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

Необходимым условием для освоения дисциплины являются: понятие эмоциональное выгорание, история современного состояния эмоционального выгорания; Стадии и факторы профессионального «выгорания»; Качества помогающие специалисту избежать эмоциональное выгорание; Упражнения и техники, саморегуляции. Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин «Психология человека», «Возрастная психология», «Педагогическая психология» и служит основой для освоения психологии стресса, межличностного общения и психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрологических часов, выделенных на контрольную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

### **ОЧНО**

<b>Семестр</b>	<b>Трудовой-кость</b>	<b>Лек-ций,</b>	<b>Практич. занятий,</b>	<b>КСР</b>	<b>СРС,</b>	<b>Форма контроля (зачет)</b>
<b>6</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>22</b>	<b>Зачет</b>
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>22</b>	<b>Зачет</b>

### **ЗАОЧНАЯ**

<b>Семестр</b>	<b>Трудовой-кость</b>	<b>Лек-ций,</b>	<b>Практич. занятий,</b>	<b>КСР</b>	<b>СРС,</b>	<b>Форма контроля (зачет)</b>

6	36	2	2		32	Зачет
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>32</b>	<b>Зачет</b>

**4.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

п/п	Разделы	наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и трудоемкость в часах.				
			лекции	практ	семинар.	РС	Итого
	<b>Раздел:1. Понятия - синдром эмоционального выгорания, история современного состояния</b>	Понятия - синдром эмоционального выгорания, история современного состояния					0
	<b>Раздел 2. Стадии и факторы профессионального «выгорания»</b>	Стадии и факторы профессионального «выгорания»					2
	<b>Раздел 3. Упражнения, техники и способы саморегуляции</b>	Упражнения, техники и способы саморегуляции					4
<b>Итого</b>						2	6

## **Раздел I. Понятия, история современного состояния синдрома эмоционального выгорания в психологии**

### **ТЕМА: 1. Понятия, история современного состояния синдрома эмоционального выгорания в психологии**

Понятия синдрома эмоционального выгорания в образовании, фазы исследования (два направления: психиатрическое и социально-психологическое), история, современного состояния синдрома эмоционального выгорания.

Определение синдрома эмоционального выгорания в образовании, история ее становления и состояние на современном этапе (Маслач, Пельманом и Хартманом). Синдром психического «выгорания» в зарубежной психологии и в отечественной психологии. История изучения выгорания в американской науке. Фазы исследования

Последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных) изменениях личности. То и другое имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья личности.

- Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания.

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация (потеря своего Я);
- редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).

## **Раздел II. Стадии, факторы профессионального «выгорания»**

### **ТЕМА:2. Стадии, факторы профессионального «выгорания»**

Стадии профессионального выгорания (Маслач, 1982): ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

Фаза «напряжения», ВТОРАЯ СТАДИЯ: Фаза «резистенции», ТРЕТЬЯ

СТАДИЯ: Фаза «истощения». Группы риска эмоционального выгорания:

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Три условия (факторы) профессионального «выгорания» ( личностный, ролевой, организационный)

## Организационные факторы:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

- **Ролевой фактор:**

- конфликт ролей;
- неопределенность роли

- **Личностный фактор:**

- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личност

- **Раздел III. Упражнения и техники, способы саморегуляции**  
**ТЕМА:3.Упражнения и техники, способы саморегуляции**

- Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:

## Во-первых:

---

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
  - высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях
- 

Во-вторых:

---

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
  - способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
  - высокая мобильность;
  - открытость;
  - общительность;
  - самостоятельность;
  - стремление опираться на собственные силы
- 

В-третьих:

---

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.
- 

Избежание встречи с синдромом профессионального «выгорания».

Упражнения и техники, саморегуляция. Способы саморегуляции. Словесное самовоздействие. Причины и возможные решения выхода из синдрома эмоционального выгорания

Причины и возможные решения выхода из синдрома эмоционального выгорания.

---

- что нужно делать и чего не нужно делать при сгорании;
-

**5.Перечень учебно - методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

<b>Раздел дисциплины</b>	<b>№ п. п.</b>	<b>Вид СРС</b>	<b>Трудоем к. час.</b>
Раздел 1	1.	История становления синдрома «эмоционального выгорания»	Реферат на любую из тем
	2.	Основные составляющие профессии – профессионализма( знания, умения, опыт, личностные качества)	1. раздела-бч.
	3.	Что такое «синдром белого воротничка», трудоголизм и «профессиональное выгорание»	
Раздел 2	1.	«Профессиональное выгорание»	Наглядные пособия, слайды по 2. разделу - бч.
	2.	Методы диагностики	
	3.	Основные симптомы «профессионального выгорания»	
	4.	Стадии и фазы развития «ПВ»	
Раздел 3	1.	Скрытые механизмы саморегуляции психики и организма	Реферат или конспектирование из первоисточников на вопросы 3

			раздела- 8ч.
	2.	Основные методики лечения профессиональных дисфункций	
	3.	Основные факторы риска «профессионального выгорания»	
	4	Упражнения и техники (дыхательные), техники релаксации	
	итого 22		

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ( модулю)  
Примерный перечень оценочных средств**

№ п/п	Наименование оценочных средств	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре

2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов творческого анализа(учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное на учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

- **Критерии оценки решения теста** Ответ на задание теста предполагает выбор варианта ответа из предложенных. Схема оценки строится так: отношение правильного(-ых) варианта (ов) ко всем варианты умножаются на 100 %. «Вилка» между 90 – 100 % – оценка «отлично», 80 – 90 % - оценка «хорошо», 60 – 80 % – оценка «удовлетворительно». Ниже 60 % – задание считается не выполненным.

- **Критерии оценки реферата** Оценка реферата возможна только в двух формах: «зачтено» или «незачтено». Для того, чтобы реферат был зачтен, студент должен выполнить следующие условия:

1. оформить работу в соответствии с требованиями, при формировании рекомендаций к работе с рефератом,
2. если название реферата в целом может соответствовать его цели, то пункты плана – его задачами. Допускается собственное видение структуры.
3. ссылки на публикации допускаются как постранично, так и постатейно. С учетом небольшого объема работы допускается отсутствие ссылки. Но обязательно в конце реферата приводится список использованных источников и литературы. В списке предлагается исходный минимум публикаций. Студент должен проявить самостоятельность и расширить его путем привлечения дополнительных публикаций, в том числе из сети «Интернет» путем введения в поисковую систему основных понятий из названия темы и рекомендуемого плана,
4. во вводной части обязательно требуется обзор привлекаемых публикаций и источников, в основной части и заключении – четкая система развивающихся выводов по разделам и теме в целом,

**-Критерии оценки зачета** семестровая аттестация по курсу «Психология эмоционального выгорания» в виде зачета возможна в двух вариантах: по текущей успеваемости и в форме ответа по вопросу. Чтобы завершить прохождение семестрового курса по первому варианту (зачет по текущей успеваемости), необходимо строго соблюдать следующие обстоятельства: посетить все лекционные и семинарские занятия и представить соответствующие конспекты в рукописном или электронном виде (по всем вопросам выносимых на учебные занятия тем), иметь положительные ответы на 75 % семинарских занятий, предоставить преподавателю, ведущему курс, творческое задание (творческие задания), охватывающее(ие) квалифицированное большинство тем, не иметь «0» по внутрисеместровой аттестации на факультете.

Рефераты:

1. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания
2. Эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога, его общая характеристика и симптомы.
3. Синдром эмоционального выгорания – Внешние и внутренние предпосылки развития
4. Эмоционального выгорания, факторы риска.
5. Исследование факторов эмоционального выгорания педагогов
6. Профессиональное выгорание: как люди справляются
7. профессиональное выгорание - синдром эмоционального истощения.
8. Психологическая профилактика эмоционального выгорания лиц, занятых в профессиях социального типа.
9. Синдром эмоционального выгорания как риск, связанный с деятельностью в социальной работе
10. Эмоциональное выгорание у студентов-психологов и психологов-профессионалов.
11. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов.
12. Зависимость синдрома эмоционального выгорания от личностных особенностей у медицинских работников.
13. Кризисы профессионального становления личности.
14. Факторы эмоционального выгорания работников государственной службы»
15. Диагностика уровня эмоционального выгорания
16. Психологические особенности развития СЭВ
17. Синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины ( модуля)**

**а) основная литература:**

- 1.Бреслав, Гершон Моисеевич Психология эмоций Учеб. пособие для вузов. Доп. МО РФ-Текст-Москва Академия-
- 2.Вилюнас, Витис Казиса Психология эмоциональных явлений Под ред. О.В. Овчинниковой-Текст- М.,МГУ
- 3.Гозман, Леонид Яковлевич Психология эмоциональных отношений. Монография -Текст- М., Московский университет
- 4.Изард, К. Э.Психология эмоций. Текст- Санкт-Петербург.Питер.
- 5.Ильин, Евгений Павлович Эмоции и чувства Текст- СПб. Питер
- 6.Психология эмоций Тексты- Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер-Текст- М., МГУ
- 7.Щербатых, Юрий Викторович Психология стресса и методы коррекции. - учебное пособие- Текст-СПб Питер

**б) дополнительная литература:**

- 1.Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы, Синдром эмоционального сгорания, в 2-х томах, Т.2. - М., 1997
- 2.Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во «Питер», 2005
- 3.Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005
- 4.Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог. № 3. 2003
5. Хухлаева О.В. Эмоциональное выгорание учителей // Школьный психолог. №4. 2006
- 6.Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Изд-во «Питер», 2003

**8.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

**«Интернет» (далее- сеть «Интернет), необходимых для освоения дисциплины (модуля )**

<p><a href="http://www.vygotsky.ru/russian/vygot/vygotsky.htm">http://www.vygotsky.ru/russian/vygot/vygotsky.htm</a></p>	<p>Сервер, посвященный Л.С. Выготскому</p>
<p><a href="http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-uchen.html">http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-uchen.html</a></p>	<p>Лаборатория психологии учения ПИ РАО</p>
<p><a href="http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-podjun.html">http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-podjun.html</a></p>	<p>Лаборатория изучения психического развития в подростковом и юношеском возрастах ПИ РАО</p>
<p><a href="http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-prof.html">http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-prof.html</a></p>	<p>Лабораторию профессионального развития личности ПИ РАО</p>
<p><a href="http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-teor-exp.html">http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-teor-exp.html</a></p>	<p>Лабораторию теоретических и экспериментальных проблем психологии развития ПИ РАО</p>
<p><a href="http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/g-fak.html">http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/g-fak.html</a></p>	<p>Группа исследования факторов формирования индивидуальности ПИ РАО</p>
<p><a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a></p>	<p>Сайт журнала "Вопросы психологии"</p>
<p><a href="http://flogiston.ru/arch/obukhova_1.shtml">http://flogiston.ru/arch/obukhova_1.shtml</a></p>	<p>Электронная версию книги Обуховой Л.Ф.</p>

<a href="http://www.psy.msu.ru/about/kaf/pe.do.html">http://www.psy.msu.ru/about/kaf/pe.do.html</a>	Кафедра педагогики и педагогической психологии факультета психологии МГУ
<a href="http://www.pirao.ru/">http://www.pirao.ru/</a>	Сайт Психологического института РАО

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для успешного освоения курса «Психология одиночества» необходимо создание системы правильной организации труда, распределить учебную нагрузку соответственно с графиком учебно-образовательным процессом. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

К практическим занятиям и самостоятельным рекомендуется выполнять непосредственно после темы лекционного курса, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями. Обучение в вузе основывается на нескольких видов учебных занятий, которые требуют определенную специфику работы:

- работа с лекциями необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель.

Благодаря такой кропотливой работы с лекционным материалом позволяет глубоко овладевать теоретическим материалом;

- в процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

- работа с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. При работе с источниками и литературой важно уметь:

- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;

К подготовки аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- составить краткие конспекты ответов.

**10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости )**

При освоение данного курса практически невозможно без привлечения компьютерной техники и технологии. Оно связано как с преимуществом выявления и сбора нужной информации, так и с ее обработкой и введением в образовательный процесс. Элементом подготовки учебных заданий является сам процесс сбора и обработки. Все это способствует и поднимает на новую высоту выполнение учебных заданий, в форме лекций, семинаров, практических (лабораторных) занятиях, консультациях. При помощи компьютера повышают актуальность компьютерных технологий, при приеме консультации, сдачи выполненной работы, получение на базе ее проверки новых рекомендаций благодаря электронной почты, выполнение индивидуальных и групповых заданий. Информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются:

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (например, презентации, видео);
- привлечение доступных учебных материалов по курсу через сеть Интернет для любого участника учебного процесса;
- возможность консультирования обучающихся с преподавателем посредством сети Интернет.

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения лекционных и семинарских занятий имеются аудитории, содержащие проекторы и экраны, имеется также учебный класс с интерактивной доской. Чтение лекций сопровождается демонстрацией ее основного содержания в режиме электронной презентации. Для проведения лабораторных занятий имеется компьютерный класс и компьютеризированный психодиагностический инструментарий. Так же имеется мультимедийный проектор, позволяющий организовать просмотр телепрограмм, фильмов.

Дисциплины	Перечень оборудования	Место расположения
Психология управления человеческим и ресурсами подразделений научной организации	Компьютерный класс	РД, г.Махачкала, пр.Ярагского, 57 ДГП У, ФСПиП корп.5, ауд.5.6.

