

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"
Факультет социальной педагогики и психологии
Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Гаджиев Р.Д.
«___» _____ 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07 Дисциплины (модули) по выбору 7 (дв.7)

Б1.В. ДВ.07.02 Профилактика эмоционального выгорания личности

По направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки – «Психология образования»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	3	72	8	24			40	Зачет
заочная	3	72	4	16		3	49	Зачет

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания личности» является овладение теорией и методикой профилактики профессионального выгорания педагогов.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-4	Готовность реализовывать профилактику и коррекцию социальных девиаций	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.
ПК-7	Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях	Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Владеет: технологиями и программами психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Профилактика эмоционального выгорания личности» относится к вариативной части и Б1.В.ДВ.07 Дисциплины (модули) по выбору 7 (ДВ.7) учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Педагогическое образование.

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Профилактика эмоционального выгорания личности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин: «Социальная психология», «Психология семьи», «Саморазвитие личности педагог-психолога».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Экологическая психология», «Основы психотерапии», «Психосоматика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-4, ПК-7

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-4 Готовность реализовывать профилактику и коррекцию социальных девиаций	современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной	ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды.	техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.

	среды		
ПК-7 Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды	технологиями и программами психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (72часа). Дисциплина изучается в 1 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	32	32	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8/2	8/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24 /2	24/2	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	40	40	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет	зачёт	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	20	20	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16	16	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая прак-			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
теоретическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)			
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	52	52	

*-практическая подготовка

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоём- кость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг ¹	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг	СР
Модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога						
1	Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины	12	2/2		4	6
2	Методы профилактики эмоционально- го выгорания	12	2		4/2	6
Модуль 2. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоцио- нального выгорания						
3	Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.	12	2		4	6
4	Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.	12			4	8
5	Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоле- ния	14	2		4	8
6	Методы и формы управления комму- никативными конфликтами	16			4	6
	Курсовое проектирование					40
	Консультация к экзамену					-
	Подготовка к зачету					
	Итого:	72	8		24	40

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)
-------	---	----------------------	---

		акад. часах	Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. по дг.	Пр/ пр. под г.	СР
Модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога						
1	Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины	16	2		4/2	10
2	Методы профилактики эмоционального выгорания	12			4	8
Модуль 2. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания						
3	Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.	14	2/2		2	10
4	Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.	10			2	8
5	Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления	10			2	8
6	Методы и формы управления коммуникативными конфликтами	10			2	8
	Курсовое проектирование					-
	Консультация к экзамену					-
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	72	4		16	52

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины

Специфика труда помогающих профессий. Профессионально-личностные характеристики. Феномен профессионального выгорания. Факторы риска. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания, поведенческие проявления. Фазы стресса. Анализ литературы по проблеме изучения факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания и деформацию личности специалиста.

Тема 2. Методы профилактики эмоционального выгорания

Роль психологического самообразования. Профессиональная поддержка и инновационный климат учреждения как профилактика выгорания. Методы формирования навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, навыкам позитивного самовосприятия, а так же осознанию своих потребностей. Понятия «чувства» и «Эмоции». Техники осознания и активизации чувств, а так же адекватное эмоциональное реагирование. Классификацию потребностей по Абрахаму Маслоу. Работа с потребностями как профилактика стресса. Техники снятия эмоционального напряжения (техники связанные: с воздействием слова, использованием образов, управлением тонусом мышц, управлением дыхания). Технология и методология составления тематических тренингов.

Модуль 2: Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания

Тема 3. Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.

Технические ошибки, внешние факторы, психологические препятствия как основные причины проблем связанных с организацией планирования. Приоритезация задач как

условие эффективного управления временем. Использование метода АБВ в управлении временем. Матрица управления временем по Эйзенхауэру.

Тема 4. Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления.

Понятие о конфликте. Типология конфликтов. Понятие - внутриличностный конфликт. Классификация внутриличностных конфликтов в работе А.Я. Анцупова и А. И. Шипилова. Причины внутриличностного конфликта. Способы и условия предупреждения внутриличностных конфликтов. Понятие – межличностный конфликт. Структура и виды межличностного конфликта. Отличительные признаки ссоры и конфликта. Ресурсный и ценностный конфликт. Сущность коммуникативных конфликтов, и их причины.

Темы практических занятий

Модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины

- 1.Специфика труда помогающих профессий.
- 2.Профессионально-личностные характеристики.
3. Феномен профессионального выгорания. Факторы риска.
4. Симптомы эмоционального выгорания, поведенческие проявления.

Тема 2. Методы профилактики эмоционального выгорания

- 1.Роль психологического самообразования.
- 2.Профессиональная поддержка и инновационный климат учреждения как профилактика выгорания.
- 3.Методы формирования навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, навыкам позитивного самовосприятия, а так же осознанию своих потребностей.
4. Работа с потребностями как профилактика стресса.
- 5.Техники снятия эмоционального напряжения

Модуль 2: Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания

Тема 3. Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.

1. Технические ошибки, внешние факторы, психологические препятствия как основные причины проблем связанных с организацией планирования.
- 2.Приоритезация задач как условие эффективного управления временем.
3. Матрица управления временем по Эйзенхауэру.

Тема 4. Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.

- 1.Основная специфика делегирования.
- 2.Правила эффективного делегирования: формальные и неформальные.
- 3.Причины сопротивления делегированию и преимущества использования делегирования.

Тема 5. Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления.

- 1.Понятие о конфликте. Типология конфликтов.
- 2.Понятие - внутриличностный конфликт. Причины и способы предупреждения внутриличностного конфликта.

3. Понятие – межличностный конфликт. Структура и виды межличностного конфликта.
4. Отличительные признаки ссоры и конфликта.
5. Ресурсный и ценностный конфликт.
7. Сущность коммуникативных конфликтов, и их причины.

Тема 6. Методы и формы управления коммуникативными конфликтами

1. Технологии эффективного общения и рационального поведения в коммуникативном конфликте, рекомендации по их применению.
2. Технологии повышения конфликтной компетентности специалиста.
3. Методы продуктивного урегулирования конфликтов.
4. Характеристика основных способов преодоления конфликта.
5. Переговоры как один из конструктивных способов преодоления конфликтов.
6. Техники защиты от внешнего негативного воздействия.
7. Понятие о медиации, процедуре примирения конфликтующих сторон путем их вступления в добровольные переговоры с участием третьей нейтральной стороны.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины	Индивидуальное собеседование Выполнение заданий, полученных в ходе лекций. Конспект по заданному плану, реферат
2	Методы профилактики эмоционального выгорания	эссе презентация
3	Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.	Индивидуальное собеседование, реферат
4	Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.	Индивидуальное собеседование, эссе
5	Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления	эссе презентация
6	Методы и формы управления коммуникативными конфликтами	реферат презентация

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины	Деловая и/или ролевая игра. Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре	ПК-4, ПК-7
2	Методы профилактики эмоцио-	Кейс-задача, Нетворкинг,	ПК-4, ПК-7

	нального выгорания	круглый стол, тренинг	
3	Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.	Контрольная работа. Равноуровневые задачи и задания	ПК-4, ПК-7
4	Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты . Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов	ПК-4
5	Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления	Деловая и/или ролевая игра. Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре	ПК-4, ПК-7
6	Методы и формы управления коммуникативными конфликтами	Творческое задание. Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий	ПК-7

Темы рефератов

1. Синдром эмоционального выгорания как один из факторов профессиональной деформации.
2. Методы диагностики психоэмоционального состояния.
3. «Профессиональное выгорание» как одна из форм нарушения профессионального здоровья.
4. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
5. Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте.
6. Профессиональная деформация социальных педагогов.
7. Поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания
8. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе.
9. Социально-психологические симптомы проявления эмоционального выгорания.
10. Коррекционные здоровьесберегающие технологии и их использование в практике работы с персоналом социальной службы.
11. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального сгорания.
12. Основные направления в профилактике эмоционального выгорания социального работника.
13. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.
14. Основные направления коррекции эмоционального выгорания социального педагога.
15. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
16. Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации.
17. Понятие саморегуляции эмоционального состояния.
18. Факторы стресса, связанные с организационной структурой и психологическим климатом.
19. Внеорганизационные источники стресса.
20. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.

Критерии оценки реферата

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

1. оформить работу в соответствии с требованиями, изложенными выше, 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. Согласование иной структуры реферата должно происходить при консультации с преподавателем до сдачи на проверку реферата,
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,
5. текст недопустимо перегружать статистическими данными, а также излишней детализацией материала, особо поощряются таблицы, диаграммы, иные рисунки. Они должны «сжимать» информацию и минимизировать объем реферата,
6. реферат засчитывается после его апробации автором на семинаре или защите на консультации.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

- «зачтено» выставляется студенту, если он свободно владеет материалом дисциплины, дает обстоятельные ответы на все поставленные вопросы, грамотно излагает свои мысли; демонстрирует хорошее знание научно-понятийного аппарата, умеет анализировать ситуации, возникающие в работе психологического тренинга, показывает знание психологических технологий тренинговой работы ;

- «не зачитено» выставляется студенту, если он затрудняется в ответах на поставленные вопросы, не может раскрыть содержание основных научных понятий и категорий, испытывает трудности в анализе психологического тренинга, не может назвать психологические технологии тренинговой работы.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки
Зачет	Не зачитено (менее 51 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)

Тестовые задания

1. Автор идеи «burnout» - выгорания:

а) Маслах; б) Фройденбергер; в) Хобфил; г) Фрейд.

2. В каких годах прошлого столетия изучение эмоционального выгорания выделилось в отдельную проблему:
а) 20-х; б) 50-х; в) 70-х; г) 90-х.
3. Фаза эмоционального выгорания, которой не существует:
а) истощение; б) напряжение; в) резистенция; г) депрессия.
4. По какой фразе наиболее точно можно определить, что у работника развивается эмоциональное выгорание:
а) «Моя семья меня достала!» б) «И так в жизни много проблем, а тут ещё такой начальник!» в) «Так плохо себя чувствую, даже на работу идти не хочется!» г) «От этой работы в жизни только проблемы!»
5. Автор стрессовой теории:
а) Холл; б) Селье; в) Пиаже; г) Морроу.
6. Основная причина эмоционального выгорания по Н.Ладзиной – это несоответствие между:
а) личностью и работой; б) личностью и семьёй; в) принципами работника и принципами начальника; г) желаниями и возможностями.
7. Первая групповая форма работы с эмоциональным выгоранием получила название:
а) тренинг борьбы со стрессом; б) врачебные тайны; в) группы Чернисса; г) Балинтовские группы
8. Симптом первой фазы эмоционального выгорания:
а) симптом «загнанности в клетку»; б) симптом «пятого угла»; в) симптом «что воля, что неволя»; г) симптом «ограничения свободы».
9. Традиционно факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, группировались на два блока:
а) рабочие и личностные; б) организационные и человеческие; в) внутренние и внешние; г) деловые и индивидуальные.
10. Укажите одно из приоритетных направлений в изучении эмоционального выгорания:
а) исследование внутринациональных особенностей; б) развитие кросс-культурных исследований; в) развитие исследований рас и народов.
11. Фаза, к которой принадлежит симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»:
а) резистенция; б) напряжение; в) истощение.
12. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием:
а) разъяснение; б) информирование; в) оповещение; г) указание.
13. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания:
а) игнорирование начальства; б) ориентировка только на личные цели; в) ограничение общения с коллегами; г) использование перерывов в работе.

14. Какой тренинг наиболее эффективен для профилактики эмоционального выгорания:

а) тренинг личностного роста; б) коммуникативный тренинг; в) тренинг профессионального роста; г) тренинг продаж.

15. Кто из нижеперечисленных профессионалов наиболее подвержен эмоциональному выгоранию:

а) водитель трамвая; б) почтальон; в) продавец; г) электрик.

16. Кто в первую очередь отвечает за эмоциональное благополучие работника:

а) менеджер по кадрам; б) психолог организации; в) начальник организации; г) сам работник.

17. Автор опросника по выявлению эмоционального выгорания:

а) Н.Ладзина; б) В.Бойко; в) И.Ширинский; г) Н.Осухова.

18. Какой фактор, влияющий на развитие эмоционального выгорания, относится к внутренним:

а) психологически трудный контингент; б) дестабилизирующая организация деятельности; в) интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности; г) стимулирование работников.

19. Уберите несуществующий симптом фазы резистенции:

а) прекращение эмоционального потока; б) эмоционально-нравственная дезориентация; в) расширение сферы экономии эмоций; г) редукция профессиональных обязанностей.

20. Что такое эмоциональное выгорание по своей сути:

а) болезнь; б) психическое расстройство; в) стойкий затянувшийся стресс; г) депрессия

21. Выберите правильный ответ. Общая работоспособность отражает:

а) возможности человека выполнять любую общественно полезную деятельность; б) характеристики тех систем и функций человека, которые необходимы для выполнения профессиональных задач; в) состояние субъекта деятельности, определяющие уровень его эффективности в данный промежуток времени.

22. Выберите правильный ответ. Состояние субъекта деятельности, определяющее уровень его эффективности в данный момент времени характеризует:

а) общая работоспособность; б) актуальная работоспособность; в) потенциальная работоспособность.

23. Выберите правильный ответ. Четыре степени переутомления выделил:

а) В.И. Медведев; б) К.К. Платонов; в) В.Г. Асеев; г) Ю.В. Майкин.

24. Выберите правильный ответ. Три концептуальных ориентации в исследовании профессионального стресса выделяет:

а) А.Б. Леонова; б) К.К. Платонов; в) В.Г. Асеев; г) В.И. Медведев.

25. Выберите правильный ответ. Состояние физического, эмоционального, умственного истощения как выработанный личностью механизм психологической защиты в

форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие – это:

а) фрустрация; б) эмоциональное выгорание; в) барьер; г) психологическая защита

26. Выберите правильный ответ. Деформация отношений с другими людьми – это:

а) акцентуация характера; б) невоспитанность; в) деперсонализация; г) негативизм.

27. Выберите несколько правильных ответов. Выделите три фазы стресса, наблюдающиеся при эмоциональном выгорании:

а) нервное (тревожное) напряжение; б) бессонница; в) сопротивление; г) агрессия; д) истощение.

28. Выберите несколько правильных ответов. Выделите симптомы тревожного напряжения:

а) переживание психотравмирующих обстоятельств; б) повышенная ответственность; в) неудовлетворенность собой; г) повседневная рутинность; д) «загнанность в клетку»; е) тревога; ж) депрессия.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания.
3. Специфика эмоционального выгорания в образовательной среде.
4. Личностные характеристики, обуславливающие стрессоустойчивость.
5. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция педагогов.
6. Личностные и профессиональные кризисы как условия развития эмоционального выгорания.
7. Проблема диагностики эмоционального выгорания у педагогов.
8. Индивидуальная профилактическая работа.
9. Программа профессионального самосохранения педагогов.
10. Тренинг профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов
11. Синдром эмоционального выгорания.
12. Психосоматические нарушения при выгорании
13. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
14. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
15. Особенности эмоционального выгорания в сфере социального обслуживания
16. Психологическая защита при стрессах
17. Профилактика психофизиологических изменений
18. Аутотренинг при психических перегрузках
19. Снижение мобильности при выгорании профессионала
20. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
21. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
22. Регуляция при эмоциональном напряжении в сфере «человек-человек»
23. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
24. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«зачтено»			«не зачтено»

ПК-4-Готовность реализовывать профилактику и коррекцию социальных девиаций	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Частично владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Частично умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Не владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.	Не знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Не умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Не владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.
ПК-7 Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях	Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Частично владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Частично умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Не владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	Не знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Не умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Не владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Болотова А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 341 с.
2. Кашапов М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с
3. Колесникова Г. И. Основы специальной психологии и специальной педагогики. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для среднего профессионального образования. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с.
4. Константинов В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 186 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие .. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с.

2. Булгаков И.А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания // Современная зарубежная психология.- 2023. -Том 12.- № 2.- С. 94–103
3. Кашапов М. М. Консультационная работа психолога. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 132 с.
4. Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии / А.В. Россохин, В.Л. Измагурова. - М.: Смысл, 2020. - 544 с.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru>
6. <http://www.psy.msu.ru/>
7. <http://psy.spbu.ru/>
8. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. <http://lib.vspu.ac.ru/index.html>
10. <http://psychlib.ru/>
11. <http://www.infoliolib.info/>
12. <http://www.psyjournals.ru/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

В перечень лекционных и семинарских занятий используются следующие программные обеспечения -программы, обеспечивающие доступ к сети интернет (например, «Googlechrome»; «Yandex»); демонстрация видео материалов (например, WindowsMediaPlayer), программы для создания презентации (например, MicrosoftPoint), программы архиваторы (WinRar, WinZip).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Для организации учебного процесса по предмету используются лекционно-практические аудитории.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляет:

а) программное обеспечение: MS Office:Word, Power Point, СПС «Гарант», «Консультант плюс»;

б) техническое и лабораторное обеспечение: видеопроектор, настенный экран, ноутбук, доступ к Интернет- ресурсам и электронным библиотекам ДГПУ, аудиторный фонд ФП ДГПУ, схематический и наглядный материал по темам курса.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету – это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без

которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины :

Мугадова С.Т. старший преподаватель кафедры «Психология развития личности»

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля):
модулю Б1.В.ДВ.07. дисциплины (модули) по выбору 7 (дв.7)
Б1.В.ДВ.07.02 Профилактика эмоционального
выгорания личности

1. Цель освоения дисциплины (модуля): «Профилактика эмоционального выгорания личности» является овладение теорией и методикой профилактики профессионального выгорания педагогов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Профилактика эмоционального выгорания личности» относится к вариативной части и Б1.В.ДВ.07 Дисциплины (модули) по выбору 7 (ДВ.7) учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Педагогическое образование.

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля): Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-4, ПК-7

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часов).

5. Семестр: 1

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога

Модуль 2. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

8. Авторы: Мугадова С.Т. старший преподаватель кафедры «Психология развития личности»