

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и педагогики



/В. С. Меренкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06.01 ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психология педагогической деятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	-	5	-
Триместр	-	13	-

Лекции	-	6	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Практические (семинарские) занятия	-	6	-
Консультации	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Зачет-0,2	-
Контроль	-	-	-
Самостоятельная работа	-	95,8	-

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетные единицы.

Разработчик рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент О.Е. Ельникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся профессиональной компетенций позволяющих реализовывать базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной деятельности, в частности, представлений о характере и технологии профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Задачи изучения дисциплины:

1. Развитие знания о характере и технологии профилактики эмоционального выгорания педагогов.
2. Накопление опыта аналитической деятельности по профилактике эмоционального выгорания педагогов.
3. Развитие знания основных методов и методик, предназначенных для психодиагностики и профилактики эмоционального выгорания педагогов.
4. Формирование предпосылок развития профессионально-значимых качеств для проведения профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части блока Б1.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-9	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при психических, поведенческих и соматических заболеваниях;- основную феноменологию нарушений психики при различных психических отклонениях; основные нарушений познавательной деятельности личности;- методологические, теоретические и концептуальные основания, сферу применения и реальные пути профессионального воздействия.	Знает: <ul style="list-style-type: none">-основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы педагога;- основную феноменологию нарушений психики при различных психических отклонениях, в частности при эмоциональном выгорании педагогов;- методологические, теоретические и концептуальные основания, сферу применения и реальные пути профессионального воздействия
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">- анализировать проблемы человека, социализацию индивида, профессиональную и образовательную деятельность, функционирование людей с ограниченными возможностями;- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики;- профессионально воздействовать	<ul style="list-style-type: none">- умеет анализировать проблемы человека, социализацию индивида, профессиональную деятельность;- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики;- профессионально воздействовать на личностную сферу с целью гармонизации психического функцио-

	вать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования и социализации человека;	нирования и социализации человека.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей, с целью гармонизации их психического функционирования; - основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп; - методами психологического обеспечения эффективной интеграции лиц с нарушениями в развитии в общекультурное и образовательное пространство. 	<p>-владеет</p> <p>навыками реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной деятельности;</p> <p>-основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств состояний, характеристик психических процессов, профессиональной деятельности индивидов.</p>

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения (не реализуется)

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Раздел I Профессиональное выгорание педагогов.	51,8	2	2	-	47,8
2.	Тема 1. Понятие «синдром профессионального выгорания».	25,8	1	1	-	23,8
3.	Тема 2. Модели эмоционального выгорания.	26	1	1	-	24
4.	Раздел II. Профилактика синдрома профессионального выгорания.	56	4	4	-	48
5.	Тема 3. Противодействие профессиональному выгоранию.	28	2	2	-	24
6.	Тема 4. Профилактика профессионального выгорания педагогов.	28	2	2	-	24
7.	<i>Форма отчетности - зачет</i>	<i>0,2</i>	-	-	-	-
8.	ИТОГО:	108	6	6	-	95.8

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата.

Типовой вариант контрольной работы

Текущая аттестация проводится в форме теста.

1. «синдром профессионального выгорания»- это.

1) совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом,

2) реакция на стресс,

3) психофизиологические изменения,

4) профессиональная характеристика

2. К симптомам профессионального выгорания относят.

1) утомление,

2) бодрость,

3) работоспособность,

4) бессоница.

3. К личностным факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.

1) мотивы деятельности и оценка её значимости,

2) ролевой конфликт,

3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);

4) низкий социальный статус профессии.

4. К статусно-ролевым факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.

1) мотивы деятельности и оценка её значимости,

2) ролевой конфликт,

3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);

4) низкий социальный статус профессии.

5. К организационным факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.

1) мотивы деятельности и оценка её значимости,

2) ролевой конфликт,

3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);

4) низкий уровень самоуважения и самооценки.

6. Дж. Гринберг предлагает рассматривать выгорание как прогрессирующий процесс.

1) пятиступенчатый,

2) трехступенчатый,

3) четырехступенчатый,

4) шестиступенчатый.

7. Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман представляет.....стадии

1) четыре стадии,

2) три стадии,

3) пять стадий,

4) шесть стадий.

8. Деморализация/деперсонализация является характеристикой такой реакции на организационные стрессы как:

1) аффективно-когнитивной,

2) физиологический,

3) поведенческой,

4) мотивационной.

Примерная тематика рефератов

1. Профессиональная деформация у педагогов.

2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания

3. Психофизиология стресса

4. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.

5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию

6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания
7. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания
8. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету.*

Вопросы к зачету

(13триместр, очно-заочная форма обучения)

1. Понятие «синдром профессионального выгорания».
2. Симптомы профессионального выгорания.
3. Факторы риска психического выгорания.
4. Эмоциональное выгорание педагогов.
5. Процессуальные модели выгорания.
6. Фазовая модель выгорания Голембиевского и Мунзенридера.
7. Последствия выгорания для организации.
8. Технология оценки степени выгорания на основе фазовой модели.
9. Модель эмоционального выгорания В.В.Бойко.
10. Методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко.
11. Ресурсы противодействия выгоранию.
12. Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания.
13. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания.
14. Модели профилактических программ.
15. Профилактика профессионального выгорания педагогов.
16. Программа профилактики Е. А. Семеновой.
17. Модели тренингов антивыгорания.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Ефремова, О.И. Педагогическая психология : учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)». - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 172 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 163-167. - ISBN 978-5-4475-9217-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464121>(01.09.2020).

2. Лукаш, Ю.А. Профилактика конфликтов и иных негативных проявлений со стороны персонала как составляющая обеспечения безопасности и развития бизнеса : учебное пособие / Ю.А. Лукаш. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 70 с. - ISBN 978-5-9765-1376-1 ;То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115084> (01.09.2020).

4.2. Дополнительная литература

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 01.09.2020). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	psy.su	«Психологическая газета» — издание для психологов: профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.