

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института  
психологии и педагогики

Гладышева М.С./



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.ДВ.01.01 Профилактика эмоционального выгорания педагогов в системе образования

**Направление подготовки:** 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Направленность (профиль):** Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

**Форма обучения:** *очная*

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	4	
Семестр/триместр	5	12	

Лекции	32	8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	32	10	
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	44	90	

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетных единицы.**

Разработчик(и) 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:** Дисциплина Профилактика эмоционального выгорания педагогов в системе образования (Б1.В.01.ДВ.01.01) реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Структура компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-10	<b>Знать:</b> – действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней;	Знает: – действующие нормы (в частности кодекс психолога), обеспечивающие не только борьбу с коррупцией (способной привести к эмоциональному выгоранию) в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики эмоционального выгорания педагогов и защиту личности педагога;
	<b>Уметь:</b> – планировать, организовать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и предотвращение коррупции в обществе;	Умеет: – планировать, организовать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и защиту чести и достоинства педагога;
	<b>Владеть:</b> – правилами общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции;	Владеет: – правилами общественного взаимодействия обеспечивающего формирование гражданской позиции и

		защиту чести и достоинства педагога.
ОПК-2	<b>Знать:</b> - - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает - федеральные государственные образовательные стандарты; - закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы профилактической работы профессионального выгорания педагогов;
	<b>Уметь:</b> - - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия;	Умеет - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - осуществлять профилактику профессионального выгорания педагогов;
	<b>Владеть:</b> - - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.	Владеет - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий; - навыками проведения профилактической работы профессионального выгорания педагогов.

## 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**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел 1. Профессиональное выгорание педагогов</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
2.	Тема 1. Понятие «синдром профессионального выгорания».	27	8	8		11
3.	Тема 2. Модели эмоционального выгорания.	27	8	8		11
4.	<b>Раздел 2. Профилактика синдрома профессионального выгорания</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
5.	Тема 3. Противодействие профессиональному выгоранию.	27	8	8		11
6.	Тема 4. Профилактика профессионального выгорания педагогов	27	8	8		11

	гов.					
7.	Зачет с оценкой					
8.	ИТОГО:	108	32	32	-	44

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	11 триместр					
2.	Раздел 1. <i>Профессиональное выгорание педагогов</i>	72	8	6		58
3.	Тема 1. Понятие «синдром профессионального выгорания».	35	4	2		29
4.	Тема 2. Модели эмоционального выгорания.	37	4	4		29
5.	Итого за триместр					
6.	12 триместр					
7.	Раздел 2. <i>Профилактика синдрома профессионального выгорания</i>	36		4		32
8.	Тема 3. Противодействие профессиональному выгоранию.	18		2		16
9.	Тема 4. Профилактика профессионального выгорания педагогов.	18		2		16
10.	Зачет с оценкой					
11.	Итого за триместр	36		4		32
12.	ИТОГО:	108	8	10	-	90

### Заочная форма обучения (не реализуется)

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

#### 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. Хартманн 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:

**Вопросы к зачету с оценкой**  
**(5 семестр, очная форма обучения)**  
**12 триместр, 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**

##### **Основная литература**

1. Ключко, О.И. Педагогическая психология : учебное пособие / О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 234 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429195> (дата обращения: 01.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-5216-9. – DOI 10.23681/429195. – Текст : электронный.
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> (01.05.2023).

#### Дополнительная литература

1. Шабанова, Т.Л. Педагогическая психология: учебное пособие / Т.Л. Шабанова, А.Н. Фомина. М. : Флинта, 2011. [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79468> Дата обращения: 01.05.2023г.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://psy.su">psy.su</a>	«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.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3/	<a href="https://vsetesti.ru/">https://vsetesti.ru/</a>	Профессиональные психологические тесты	Свободный доступ

### У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="http://www.psychology.net.ru/">www.psychology.net.ru/</a>	Мир психологии	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 (МОДУЛЮ)**

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.