

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

МОДУЛЬ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ»
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование

Профиль (направленность):
Специальная психология

Форма контроля в семестре
Зачет 6

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
108 / 3

**Волохов
Сергей
Павлович**

Подписано цифровой подписью: Волохов Сергей
Павлович
DN: c=RU, o=ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», ou=ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», cn=Сергей Павлович Волохов
Создан: 2023.12.18 14:17:14 +0700

Программу составил (а):

Пилипчук Л.С., доцент, канд. психол. наук, доцент

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП44.03.03

Специальное (дефектологическое) образование: Специальная психология,

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа принята:

на заседании кафедры специальной педагогики и психологии

Протокол от «29» декабря 2020 г. №6

Зав. кафедрой: Сурнина М.В., доцент, канд.пед.наук, доцент.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

ЦЕЛЬ: познакомить студентов со спецификой и особенностями профессионального выгорания педагога, а также с психолого-педагогическими технологиями, направленными на коррекцию и профилактику эмоционального выгорания педагогов в процессе профессиональной деятельности. Данная дисциплина относится к предметам профессиональной подготовки и направлена на усиление личностных и социально-психологических аспектов решения профессионально-педагогических задач будущих психологов.

Задачи дисциплины:

1. Изучить исторические аспекты профессионального выгорания педагогов, а также возможности использования данной психологической техники в современной психологической практике.
2. Формировать представления о методах коррекции и профилактики профессионального выгорания педагогов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося: для освоения дисциплины «Психолого-педагогическая помощь при синдроме выгорания» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения «Специальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика лиц с нарушениями развития», «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования»

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения производственной практики: научно-исследовательская работа, производственной практики: преддипломная практика, написания ВКР.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
УК - 3.1. Учитывает в профессиональной деятельности индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся и воспитанников. УК - 3.2. Применяет в	Знает: стратегию сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели (нахождение потенциальных участников малого творческого коллектива, этапы процесса создания команды и приемы управления деятельностью команды);

профессиональной деятельности психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. УК – 3.3. Составляет совместно с психологом и другими специалистами психолого-педагогическую диагностику и психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося. УК-3.4 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат	Умеет: планировать командную работу (распределять поручения и делегировать полномочия членам команды, организовывать обсуждение разных идей и мнений); учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми работает/взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий; преодолевать возникающих в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий. Владеет: организовывать командную работу
---	---

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ:

Профиль (направленность)	Семе стр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Зачет
Специальная психология	6	108	24	24	6	54	
Итого		108	24	24	6	54	

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
1.	Исторический аспект исследования проблемы профессионального выгорания	Проблемы эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных психологов	4	4	10

2.	Эмоциональное выгорание как психологический феномен.	Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования. Классификация и функции эмоций. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Интегративная модель эмоционального выгорания. Однофакторная модель эмоционального выгорания. Двухфакторная модель эмоционального выгорания. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.	4	4	10
3	Симптомы, фазы и факторы профессионального выгорания	Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания. Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация. Фазы и симптомы выгорания. Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания. Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация. Фазы и симптомы выгорания.	4	4	10
4	Регуляция эмоций личностью: модель взаимодействия факторов выгорания и ресурсов противодействия выгоранию)	Характеристика внутренних и внешних ресурсов личности (психологическая компетентность, уровень психологической грамотности и культуры; активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и	4	4	10

		возможности личностного роста; сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность; установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях; позитивность и рациональность мышления.), как факторов противодействия эмоциональному выгоранию			
5.	Профилактика профессионального выгорания	Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания. Виды психопрофилактики профессионального выгорания. Основные направления психологической профилактики выгорания. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.	4	4	10
6.	Методы диагностики и	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В.	4	4	10

	коррекции уровня эмоционального выгорания	Бойко). Инструкция. Текст опросника. Ключ к методике. Анализ итогов теста. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.). Оценка результатов. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников). Инструкция. Текст опросника. Обработка и интерпретация данных. Содержательные характеристики шкал. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Инструкция. Текст опросника. Ключ к методике. Анализ итогов теста. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами/ Пути преодоления профессионального выгорания педагога: Тест на профессиональное выгорание. Управление дыханием. Упражнение на самоодобрение (самопоощрение).			
	Зачет				
	Итого		24	24	60

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия)
<https://uisrussia.msu.ru/>

Справочно-правовая система «Система Гарант»: инсталляционный сетевой многопользовательский комплект

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. ПакетMicrosoftOffice.
2. Пакет LibreOffice.
3. ПакетOpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Аудио, -видеоаппаратура.
5. Учебно-наглядное оборудование

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Данная дисциплина ориентирована на овладение системой знаний и умений, необходимых для включения будущих специалистов в тот круг проблем, которые являются актуальными и для современного специального образования. Изучение дисциплины запланировано на 3 курсе, после изучения дисциплин: «Психолого-педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса», «Психология», «Психолого-педагогическая диагностика лиц с нарушениями развития» и др. В процессе освоения дисциплины «Психолого-педагогическая помощь при синдроме выгорания» у студентов формируются необходимые в будущей практической деятельности знания о профилактике эмоционального стресс и формировании стрессоустойчивости личности, поддержании психологического здоровья. Данная дисциплина предполагает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, семинарские или практические и самостоятельные занятия. Подготовка к практическим занятиям предполагает изучение соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях, конспектирование обозначенной литературы, анализ лекционных материалов. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет выставляется при условии набора необходимого количества баллов или проводится в устной форме со студентами, не набравшими нужное количество баллов для получения зачета. С целью

текущего контроля разработаны вопросы, задания. При организации занятий преподаватель решает следующие учебные и воспитательные задачи, формирует готовность к практической деятельности. С целью текущего контроля разработаны вопросы, контрольные работы и задания. Выполнение контрольной работы (задания) по данной дисциплине направлено на формирование: знаний по выбранной для изучения проблематике; умений работать с конспектами, учебниками, учебно-методической и другой литературой; воспринимать и осмысливать информацию; умений самостоятельно получать знания и решать разнообразные профессиональные задачи, связанные со специальной психологией; умения логически выстраивать материал в содержательной части работы; умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое

управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.03

Образовательная программа: Специальное (дефектологическое) образование:

Специальная психология

Учебный план: СП44.03.03-2021.plx

Дисциплина: Психолого-педагогическая помощь при синдроме выгорания

Кафедра: Специальной педагогики и психологии

Тип	Книга	Количество
Основная	Пахальян В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. Методология и организация [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 197 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/37677 .	9999
Основная	Психология состояний: учебное пособие / А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева и др. ; под ред. А. О. Прохорова. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 624 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88340.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Водошнянова Н. Е. Синдром выгорания: [диагностика и профилактика] / Н. Е. Водошнянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.: ил.	5
Дополнительная	Гройсман А. Л. Общая психопрофилактика и психогигиена творческого труда / А. Л. Гройсман, А. Н. Иконникова. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 160 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88334.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Ипатов А. В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Ипатов, Т. Р. Шишигина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/31699 .	9999
Дополнительная	Кошелев А. Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс] / А. Н. Кошелев. — Москва: ГроссМедиа, 2008. — 197 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/772 .	9999
Дополнительная	Пахомова Е. А. Стили саморегуляции поведения и эмоциональная направленность у педагогов с синдромом эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / Е. А. Пахомова, И. В. Григоричева. — URL: http://library.altspu.ru/ac/7_2011.pdf .	9999
Дополнительная	Солодкова Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагогов [Электронный ресурс] / Т. И. Солодкова. — Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. — 140 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11456 .	9999
Дополнительная	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / [Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова и др.] ; под ред. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 512 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88392.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код, направление подготовки (специальности):
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Профиль (направленность):
Специальная психология

Форма контроля в семестре
зачет 6

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Разработчик: Пилипчук Л.С., доцент, канд. психол. наук, доцент

Принят на заседании кафедры специальной педагогики и психологии
Протокол от «29» декабря 2020 г. № 6
Заведующий кафедрой: Сурнина М.В., доцент, канд. пед. наук, доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

Индикаторы сформированности компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ИУК - 3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели ИУК - 3.2. Использует в практической деятельности технологии взаимодействия с членами команды и социальными партнерами ИУК - 3.3. Учитывает возможные последствия личных действий и риски организационных отношений в профессиональной деятельности ИУК - 3.4. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат	Знает: стратегию сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели (нахождение потенциальных участников малого творческого коллектива, этапы процесса создания команды и приемы управления деятельностью команды); Умеет: планировать командную работу (распределять поручения и делегировать полномочия членам команды, организовывать обсуждение разных идей и мнений); учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми работает/взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий; преодолевать возникающих в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий. Владеет: организовывать командную работу	Вопросы и задания для самостоятельной работы Вопросы к семинарским занятиям Контрольные задания Тематика докладов, сообщений Проектное задание Вопросы к зачету

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
ИУК – 3.1.	Лекционные	Вопросы и задания для самостоятельной	10

ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4	занятия Семинарские занятия	работы Вопросы к семинарским занятиям	20
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4	Контрольный срез	Контрольные задания	20
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4	Презентация доклада	Тематика докладов, сообщений	15
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4	Самостоятельн ая работа	Проектное задание	20
	Зачет	Вопросы к зачету	15
Всего			100

1. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 6

3.1. Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема 1: Синдром профессионального выгорания

Понятие об эмоциональном выгорании

Синдромы и фазы эмоционального выгорания

. Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания

. Модель взаимодействия факторов выгорания и ресурсов противодействия выгоранию

Тема 2: Профилактика синдрома эмоционального выгорания

. Виды психологической профилактики эмоционального выгорания

. Организация профилактики эмоционального выгорания

. Направления программы психологической помощи при эмоциональном выгорании

Тема 3: Характеристика профессионального стресса

. Понятие о стрессе

. Коммуникативный стресс

. Манипулирование в деловом общении

. Виды профессиональных стрессов

Тема 4: Основы профессиональной диагностики

Цели и принципы профессиональной диагностики

. Психодиагностика профессиональной направленности конфликте

. Психодиагностика поведения личности в конфликте

Тема 5: Условия работы, влияющие на развитие профессионального выгорания

Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания.

Взаимоотношения с сотрудниками и руководством, режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии.

Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала.

Проблема отчуждения при выгорании.

. Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии.

Психосоматические расстройства.

Тема 6: Профессиональные стрессы и деформации

. Профессиональные риски и опасности (степень ответственности, напряженность труда)

. Профессиональная ориентация и правильный выбор профессии.

. Профессиональные деформации в условиях служебной деятельности. Стрессоустойчивость личности в зависимости от ее культуры, обученности, пола, возраста и здоровья.

. Профилактика профессиональных стрессов.

. Изменение эмоциональной сферы, менталитета, целей, ценностей и установок.

. Проблема отчуждения от профессии и клиентов. Грубость, цинизм, жестокость, нарушение профессиональной этики.

. Ментальная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая деформация личности.

Тема 7: Резервы психики

. Противоречия, гармония, конфликт в жизни человека.

Принцип стремления к равновесию.

. Принцип саморазвития человека.

. Особенности духовного развития человека с учетом его национальных, возрастных, половых, психологических особенностей.

Психофизиологические резервы личности, волевая регуляция поведения.

. Самоанализ, саморегуляция, самооценка как резерв личности.

Тема 8: Профилактика синдрома профессионального выгорания

. Административный резерв защиты личности сотрудника от психического выгорания.

. Роль ближнего окружения: семья, друзья, коллеги, единомышленники.

. Гармоничный брак как метод психологической защиты личности.

. Личностные резервы человека.

. Режим труда и отдыха.

. Здоровый образ жизни как защита от выгорания.

. Правильная Я-концепция, выработка долгосрочной и оптимальной жизненной стратегии.

3.2. Контрольные задания

Темы докладов

- Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога.
- Виды эмоциональных состояний.
- Влияние профессионального выгорания учителя на стиль педагогического управления
- Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися.
- Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов.
- Диагностика психофизиологических состояний педагогов.
- Диагностика стрессоустойчивости педагогов.
- Инновационная деятельность учителя как фактор преодоления личностно-профессиональных.
- Концепция выгорания с позиции системного подхода.

- Социально-психологические факторы, обуславливающие синдром эмоционального сгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений
- Методы оперативной функциональной диагностики состояния эмоционально-волевой сферы педагога.
- Структурно - функциональная организация и генезис синдрома психического выгорания.
- Феномен «выгорания» в зарубежной психологии.
- Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях.
- Синдром психического выгорания как дезадаптационный процесс.
- Синдром эмоционального выгорания педагогов: проблемы и способы коррекции.
- Состояние монотонии и способы его снятия.
- Состояние утомления и способы его коррекции.
- Состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности педагогов.
- Стрессы на рабочем месте: руководители и их совладающее поведение.

Рекомендации по написанию и оформлению доклада.

Структура доклада:

- титульный лист
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);
- список использованных источников.

• Содержание доклада

Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

Заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных

данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

Приложение к докладу оформляется на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

Требования к оформлению доклада

Объем доклада может колебаться в пределах 11-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

1. Подобрать диагностические методики изучения синдрома эмоционального выгорания (4-5 методик с ключами к методикам, бланками ответов)
2. Подготовить презентацию «Синдром эмоционального выгорания и его профилактика»

3.3.Перечень вопросов к зачету

1. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер.
2. Особенности и виды психопрофилактики профессионального выгорания.
3. Основные направления психологической профилактики «выгорания».
4. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
5. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
6. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».
7. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания».
8. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.
9. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
10. Классификация и функции эмоций.
11. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
12. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и

- зарубежных исследователей.
13. Интегративная модель эмоционального выгорания.
 14. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
 15. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
 16. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
 17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания».
 18. Эмоциональная истощенность.
 19. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
 20. Сокращенная профессиональная реализация.
 21. Фазы и симптомы выгорания.
 22. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко).
 23. Экспресс-оценка выгорания (Капови В., Новак Т.).
 24. Определение психического выгорания (А.А. Руковишников).
 25. Методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
 26. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами «Пути преодоления профессионального «выгорания» педагога»: тесты, игры, управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самопоощрение).
 27. Методы диагностики субъективного контроля.
 28. Шкала общей интернальности.
 29. Шкала интернальности в области достижений.
 30. Шкала интернальности в области неудач.
 31. Шкала интернальности в области производственных отношений.
 32. Шкала интернальности в семейных отношениях.
 33. Шкала интернальности в области межличностных отношений.
 34. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.
 35. Тренинг «Профилактика синдрома профессионального «выгорания». Личностные ресурсы, развиваемые в тренинге. Режим занятий. Специфические черты тренинга.
 36. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий.
 37. Содержательные аспекты тренинговой программы. Методологические основания тренинга. Структура тренинговой программы.
 38. Содержание блоков тренинговой программы: 1) организационный блок; 2) формирующий блок; 3) рефлексивно-оценочный блок.
 39. Структура тренингового занятия.
 40. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
 41. Виды эмоций, их классификация.
 42. Формы выражения и переживания эмоций и чувств.
 43. Эмоциональные состояния человека.
 44. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств.
 45. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами.
 46. Саморегулирование в сфере чувств.
 47. Мотивационная сфера личности и волевая активность.
 48. Волевые действия в экстремальных условиях.
 49. Связь этапов спортивной деятельности и психофизиологических состояний.
 50. Диагностика состояний человека.

3.4 Проектное задание :

Организовать и провести микроисследование на тему «Эмоциональное "выгорание" педагога дошкольного образовательного учреждения: диагностика и профилактика».

3.5. Вопросы и задания для самостоятельной работы

Синдром профессионального выгорания педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей.
Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов.
Основные подходы к изучению профессионального стресса.
Особенности профессионального выгорания как нарушенной идентичности.
Особенности профессиональной деформации личности учителей зрелого и пожилого возраста.
Параметры измерения и оценки эмоциональных состояний.
Педагогические стереотипы в контексте рассмотрения профессиональной деформации.
Позитивное самоотношение учителей как фактор устойчивости к выгоранию.
Предупреждение профессионального выгорания педагогов.
Преодоление личностно-профессиональных деформаций учителя через его включение в инновационную деятельность.
Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях.
Противодействие профессиональным деформациям.
Профессиональное здоровье педагога как предмет проектирования воспитательной системы школы.
Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить.
Профессиональное самосознание и синдром эмоционального выгорания.
Профилактика профессиональной деформации педагогов: личностно ориентированный подход.
Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов (диагностика, тренинги, упражнения).
Психологическая защита в стрессовых ситуациях.
Психологические риски в профессионально-педагогической деятельности учителя.
Психологический портрет педагога: взгляд с точки зрения профессионального здоровья.
Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов.
Психофизиологические механизмы эмоциональной регуляции и деятельности.
Работать без профессионального выгорания: тренинг тренеров.
Синдром «эмоционального сгорания» учителя.
Синдром выгорания: диагностика и профилактика.
Типологические особенности педагогов с различным уровнем выраженности синдрома "психического выгорания".
Усиление мотивации как главная функция волевой регуляции поведения.
Факторы стрессоустойчивости учителей.
Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение.
Эмоции и когнитивная деятельность.
Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов.
Эмоционально-стрессовая психокоррекция.
Эмпатия как фактор предупреждения профессиональных деформаций психологов и педагогов.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИУК - 3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

ИУК - 3.2. Использует в практической деятельности технологии взаимодействия с членами команды и социальными партнерами

ИУК - 3.3. Учитывает возможные последствия личных действий и риски организационных отношений в профессиональной деятельности

ИУК - 3.4. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат

Неудовл. : не достигнут

Удовл. Пороговый уровень: **Знает:** некоторые стратегии сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели **Умеет:** планировать командную работу (распределять поручения и делегировать полномочия членам команды, организовывать обсуждение разных идей и мнений); учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей **Владеет:** организовывать командную работу

Хорошо. Базовый уровень: **Знает:** особенности стратегии сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели **Умеет:** планировать командную работу (распределять поручения и делегировать полномочия членам команды, организовывать обсуждение разных идей и мнений); учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми работает/взаимодействует **Владеет:** навыками организовывать командную работу

Отлично. Высокий уровень: **Знает:** стратегию сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели (нахождение потенциальных участников малого творческого коллектива, этапы процесса создания команды и приемы управления деятельностью команды);

Умеет: планировать командную работу (распределять поручения и делегировать полномочия членам команды, организовывать обсуждение разных идей и мнений); учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми работает/взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий; преодолевать возникающих в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий.

Владеет: навыками организовывать командную работу