

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Зачет 5

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
72/2

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 дисциплины: подготовка студентов к профессиональной деятельности учителя-дефектолога в образовательных организациях.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о принципах и содержании, организации различных направлений психолого-педагогической деятельности учителя -дефектолога в образовательных организациях;
- формирование представлений о психологическом взаимодействии с детьми, их родителями, а также с педагогическим коллективом образовательной организации;
- формирование представлений о требованиях к личности учителя-дефектолога, проблемах его развития и саморазвития;
- развитие навыков психологической саморегуляции в профессиональной деятельности, профилактика профессиональных деформаций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося: для освоения дисциплины «Психологическая саморегуляция профессиональной деятельности специального психолога» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения следующей дисциплины: «Основы информационной культуры».

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения модуля «Психолого-педагогический модуль».

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

УК - 6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения	Знает: стратегию сотрудничества и способы организации работы команды для достижения поставленной цели (нахождение потенциальных

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	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
--	--

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 6.1. Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы ИУК - 6.2. Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда ИУК - 6.3. Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии	Знает: мотивы и стимулы для саморазвития, цели профессионального роста; Умеет: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития; действовать в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов; Владеет: навыками реализации траектории саморазвития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

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

Профиль (направленность)	Семестр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы
--------------------------	---------	-------------	--

			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	зачет
Специальная психология	5	108	16	16	4	36	
Итого		108	16	16	4	36	

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
1.1	Психологическая саморегуляция как объект психологических исследований	Общая характеристика психической и психологической саморегуляции, психологические концепции регуляции психической деятельности. Характеристика методов саморегуляции,	4	2	8
1.2.	Психологические механизмы саморегуляции в социальном поведении	Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности. Ценностные ориентации и личностные смыслы, социальные установки и социальная идентичность.	4	2	8
1.3	Профессиональное саморазвитие и навыки саморегуляции	Приобретение и использование навыков саморегуляции, управление собственным состоянием. Повышение стрессоустойчивости и психологическое здоровье личности,	4	4	8
1.4	Психологическая саморегуляция и профилактика профессиональных деформаций специального психолога	Характеристика профессиональных деформаций, проблемы эмоционального выгорания в деятельности педагога, профилактика эмоционального стресса и профессиональных нарушений развития личности, обеспечение психологической безопасности	2	4	8

		профессиональной деятельности специального психолога			
1.5.	Формы организации обучения навыкам саморегуляции	Практические технологии саморегуляции психических состояний личности. Произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, тренинги коммуникативной компетентности и тренинги личностного роста	2	4	8
	Зачет				
	Итого		16	16	40

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ: Не предусмотрены

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»:

- Электронная библиотека АлтГПУ: <http://library.uni-altai.ru/elb.phtml>;
 - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки:
<http://diss.rsl.ru/>;
 - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : <http://elibrary.ru/>.

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.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. Аудио, -видеоаппаратура.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины запланировано на 3 курсе, в первом семестре после изучения дисциплин «Психология», «Специальная психология» и др.. Овладение курсом является необходимым условием профессионального становления специального психолога.

Подготовка специалиста осуществляется на основе анализа специальной литературы, выполнения практических заданий

В ходе преподавания данной дисциплины педагог должен развивать у студентов практические умения и навыки анализа и оценки состояния современной психологии, а также должен мотивировать студентов к самостоятельному применению усвоенных теоретических знаний и практических навыков. Для решения поставленных задач педагог в праве выбрать различные методы, средства и приемы обучения. Ведущими формами обучения в рамках данной дисциплины являются лекции, семинары, консультации.

В ходе оценивания уровня знаний студентов использоваться вопросы для самостоятельного изучения, а также вопросы к зачету. В ходе итоговой аттестации у студентов оценивается, прежде всего, уровень сформированности системы знаний по предмету. Для оценивания достижений студентов проводится зачет.

Курс «Психологическая саморегуляция профессиональной деятельности специального психолога» предполагает знание основ нормативно-правовой базы деятельности специалиста, а также общей, специальной психологии, включает значительный объем самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа проводится во внеаудиторных условиях и включает в себя:

- изучение теоретических вопросов, вынесенных на самостоятельную работу;
- решение практических задач;
- подбор научной литературы;
- построение плана самообразования.

Прежде чем приступить к изучению того или иного раздела дисциплины, студентам необходимо ознакомиться со списком литературы, который предложен в программе.

Студент должен уметь пользоваться электронным каталогом библиотеки АлтГПУ, что позволит ему быстро найти литературу для подготовки к семинарским и практическим занятиям. Также это необходимо и для подготовки к зачету.

В целях успешной самостоятельной подготовки студентов к практическим (семинарским) занятиям рекомендуется следующий порядок работ:

- знакомство с рекомендуемой основной и дополнительной литературой, записями лекций по вопросам семинара;
- в зависимости от цели занятия выбор метода работы с литературными источниками: конспектирование, реферирование, аннотирование и т.д.

- анализ личного практического опыта и соотнесение его с теоретическими сведениями;
- определить позицию по проблемным вопросам, чтобы суметь аргументировать свою точку зрения;
- продумать план ответа;
- составление теоретических и практических выводов по каждому вопросу плана;
- решение психологических задач (упражнений) и подготовка практического материала в соответствии с предусмотренными заданиями по данной теме;
- написание рефератов
- самооценка теоретических знаний, практических умений, навыков по изученному материалу.

В помощь студенту рекомендуются следующие периодические издания: «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Прикладная психология» и др.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет выставляется при условии набора необходимого количества баллов, представленных в технологической карте или проводится в устной форме со студентами не набравшими нужное количество баллов для его получения.

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: Психологическая саморегуляция профессиональной деятельности
специального психолога

Кафедра: Специальной педагогики и психологии

Тип	Книга	Количество
Основная	Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — Москва: ИНФРА-М, 2010. — 182 с.: ил.	17
Основная	Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / В. Б. Хозиев. — Москва: Академия, 2007. — 272 с.: ил.	10
Дополнительная	Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья: [учебно-методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике для студентов вузов] / В. А. Ананьев. — Санкт-Петербург: Речь, 2007. — 319 с.: ил.	50
Дополнительная	Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — Москва; Саратов: Ай Пи Эр Медиа: ПЕР СЭ, 2019. — 528 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88196.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А. О. Прохоров. — Москва: ПЕР СЭ; Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88220.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999

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

МОДУЛЬ «КОММУНИКАТИВНЫЙ МОДУЛЬ»

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА»
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Профиль (направленность):
Специальная психология

Форма контроля в семестре
зачет 5

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

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

Принят на заседании кафедры специальной педагогики и психологии
Протокол заседания от 29.12. 2020 г., №6
Заведующий кафедрой: Сурнина М.В., 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	Лекционные занятия (вопросы для самоконтроля). Семинарские занятия (вопросы к семинарским занятиям) Вопросы для самоконтроля Вопросы к зачету Задание для индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа
ИУК - 6.1. Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы ИУК - 6.2. Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей	Знает: мотивы и стимулы для саморазвития, цели профессионального роста; Умеет: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития; действовать в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов; Владеет: навыками реализации траектории саморазвития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда	Лекционные занятия (вопросы для самоконтроля). Семинарские занятия (вопросы к семинарским занятиям) Вопросы для самоконтроля Вопросы к зачету Задание для индивидуальных проектов

и требований профессионального рынка труда ИУК - 6.3. Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии		Тематика докладов и сообщений Контрольная работа
--	--	---

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4 ИУК- 6.1. ИУК- 6.2 ИУК- 6.3	Лекционные занятия	Вопросы для самоконтроля	10
	Семинарские занятия	Вопросы к семинарским занятиям	20
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4 ИУК- 6.1. ИУК- 6.2 ИУК- 6.3	Контрольный срез	Контрольная работа	20
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4 ИУК- 6.1. ИУК- 6.2 ИУК- 6.3	Презентация доклада	Тематика докладов, сообщений	15
ИУК – 3.1. ИУК-3.2. ИУК-3.3. ИУК-3.4 ИУК- 6.1.	Самостоятельная работа	Задание для индивидуальных проектов	20
	Зачет	Вопросы к зачету	15

ИУК- 6.2			
ИУК- 6.3			
Всего			100

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 5

3.1. Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема1 Психологическая саморегуляция как объект психологических исследований. Общая характеристика психической и психологической саморегуляции, психологические концепции регуляции психической деятельности. Характеристика методов саморегуляции,

Тема 2 Психологические механизмы саморегуляции в социальном поведении
Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности.
Ценностные ориентации и личностные смыслы, социальные установки и социальная идентичность.

Тема 3 Профессиональное саморазвитие и навыки саморегуляции

Понятие о психологической саморегуляции

Приобретение и использование навыков саморегуляции, управление собственным состоянием. Повышение стрессоустойчивости и психологическое здоровье личности,

Тема 4 Психологическая саморегуляция и профилактика профессиональных деформаций учителя-логопеда Характеристика профессиональных деформаций, проблемы эмоционального выгорания в деятельности педагога, профилактика эмоционального стресса и профессиональных нарушений развития личности, обеспечение психологической безопасности профессиональной деятельности учителя-логопеда.

Тема 5 Формы организации обучения навыкам саморегуляции

Практические технологии саморегуляции психических состояний личности. Произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, тренинги коммуникативной компетентности и тренинги личностного роста

Тема 2 Формы организации обучения навыкам саморегуляции

Практические технологии саморегуляции психических состояний личности.

Произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, тренинги коммуникативной компетентности и тренинги личностного роста

3.3. Примерные задания контрольных работ:

- 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.

3.4. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Особенности и виды психопрофилактики профессионального стресса.
2. Основные направления психологической профилактики «выгорания».
3. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
4. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».
5. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания».
6. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
7. Классификация и функции эмоций.
8. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
9. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания».
10. Эмоциональная истощенность.
11. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
12. Сокращенная профессиональная реализация.
13. Фазы и симптомы выгорания.
14. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами «Пути преодоления профессионального «выгорания» педагога»: тесты, игры, управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самопоощрение)
15. Тренинг «Профилактика синдрома профессионального «выгорания». Личностные ресурсы, развиваемые в тренинге. Режим занятий. Специфические черты тренинга.
16. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий.
17. Содержательные аспекты тренинговой программы. Методологические основания тренинга. Структура тренинговой программы.
18. Содержание блоков тренинговой программы: 1) организационный блок; 2) формирующий блок; 3) рефлексивно-оценочный блок.
19. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
20. Формы выражения и переживания эмоций и чувств.

21. Эмоциональные состояния человека.
22. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств.
23. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами.
24. Саморегулирование в сфере чувств.
25. Мотивационная сфера личности и волевая активность.
26. Волевые действия в экстремальных условиях.

3.6. Задание для индивидуальных проектов

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

3.7. Тематика докладов, сообщений

Тематика	Запись студента ФИ, группа
Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер.	
Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.	
Психологические модели эмоционального выгорания	
Диагностика эмоционального стресса и симптомов выгорания у педагогов ДОО	
Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.	
Методы и приемы развития психологической саморегуляции	
Понятие психологического здоровья личности	
Позитивные копинг-стратегии поведения	
Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.	
Психологическая защита в стрессовых ситуациях.	
Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение	

3.8. Вопросы к зачету:

1. Психологическая саморегуляция личности
2. Методы психологической саморегуляции
3. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности.
4. Ценностные ориентации и личностные смыслы, социальные установки и социальная идентичность.
5. Приобретение и использование навыков саморегуляции, управление собственным

- состоянием.
6. Повышение стрессоустойчивости и психологическое здоровье личности,
 7. Основные подходы к изучению профессионального стресса
 8. Практические технологии саморегуляции психических состояний личности.
 9. Произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, тренинги коммуникативной компетентности и тренинги личностного роста.
 10. Позитивное самоотношение учителей как фактор устойчивости к выгоранию.
 11. Предупреждение профессионального выгорания педагогов.
 12. Преодоление личностно-профессиональных деформаций учителя через его включение в инновационную деятельность.
 13. Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях.
 14. Противодействие профессиональным деформациям.
 15. Профессиональное здоровье педагога как предмет проектирования воспитательной системы школы.
 16. Профессиональное самосознание и синдром эмоционального выгорания.
 17. Профилактика профессиональной деформации педагогов: личностно ориентированный подход.
 18. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов (диагностика, тренинги, упражнения).
 19. Психологическая защита в стрессовых ситуациях.
 20. Психологические риски в профессионально-педагогической деятельности учителя.
 21. Психологический портрет педагога: взгляд с точки зрения профессионального здоровья.
 22. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов.
 23. Психофизиологические механизмы эмоциональной регуляции и деятельности.
 24. Работать без профессионального выгорания: тренинг тренеров.
 25. Синдром «эмоционального сгорания» учителя.
 26. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.
 27. Типологические особенности педагогов с различным уровнем выраженности синдрома "психического выгорания".
 28. Усиление мотивации как главная функция волевой регуляции поведения.
 29. Факторы стрессоустойчивости учителей.
 30. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение.
 31. Эмоции и когнитивная деятельность.
 32. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов.
 33. Эмоционально-стрессовая психокоррекция.
 34. 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:** 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: организовывать командную работу

ИУК - 6.1. Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы

ИУК - 6.2. Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда

ИУК - 6.3. Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии

Неудовл. : не достигнут

Удовл. Пороговый уровень: Знает: некоторые мотивы и стимулы для саморазвития, цели профессионального роста;

Умеет: планировать профессиональную траекторию; использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития; действовать в условиях неопределенности. **Владеет:** некоторыми навыками реализации траектории саморазвития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда **Хорошо. Базовый уровень: Знает:** мотивы и стимулы для саморазвития, цели профессионального роста;

Умеет: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития; действовать в условиях неопределенности;

Владеет: навыками реализации траектории саморазвития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

Отлично. Высокий уровень: Знает: мотивы и стимулы для саморазвития, цели профессионального роста;

Умеет: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития; действовать в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов;

Владеет: навыками реализации траектории саморазвития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда