Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет педагогики и психологии
Кафедра педагогики и социальной работы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Программа учебной дисциплины
Вариативного модуля «Оказание социальной помощи в системе образования»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
Социальная педагогика и психология

(очная форма обучения)

Составитель: Буздалова Н.В.,
доцент кафедры педагогики и социальной работы

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол от «23» мая 2023 г. №6

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) Вариативного модуля «Оказание социальной помощи в системе образования» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Социальная педагогика и психология», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-6 семестрах: Общая психология (с практикумом), Технологии здоровьесбережения в образовании, Социальная психология, Психолого-педагогический практикум.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: Подготовка учащихся к олимпиаде по социальной педагогике и психологии, Производственной практике - технологической (проектно-технологическая) практике; Производственной практике - научно-исследовательской работе (преддипломной практике).

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» является формирование профессиональных компетенций бакалавра в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания, основанных на знании об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, предпосылка возникновения и особенностях протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции.

Задачи дисциплины: способствовать углублению системы знаний об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, предпосылках возникновения и особенностях протекания синдрома, овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции.

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного	**ОР-1** критерии эффективности профессиональной деятельности, способы определения ее эффективности, способы саморазвития в на основе принципов образования в течение всей жизни	**ОР-2** использовать диагностический инструментарий для выявления эмоционального выгорания, разрабатывать и применять методы и приемы траектории саморазвития.	**ОР-3** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.

времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.			
ПК-14 Способен осознавать социальную значимость своей будущей профессии, осуществлять профессионально-педагогическую деятельность, применяя общекультурные правила взаимодействия и этические нормы, сохраняя, восстанавливая и укрепляя свое физическое и психическое здоровье ПК 14.1 Имеет представление о социальном характере и социальной значимости своей будущей профессии ПК 14.2 Знает общекультурные правила взаимодействия и этические нормы ПК 14.3 Имеет представление о способах сохранения, восстановления и укрепления физического и псчихического здоровья ПК 14.4 Умеет осуществлять профессионально-педагогическую деятельность, применяя общекультурные правила взаимодействия и этические нормы ПК 14.5 Владеет навыками сохранения, восстановления и укрепления своего физического здоровья ПК 14.6 Владеет навыками	**ОР-4** основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в деятельности социального педагога, причины возникновения и формы проявления синдрома эмоционального выгорания, особенности своей профессии, нормы и принципы в аспекте профессиональной этики, значение своей профессии для общества	**ОР-5** разрабатывать программу профилактики (коррекции) СЭВ, реализовывать профилактическую (коррекционную) деятельность, составлять профессиограмму профессионала в области социальной педагогики и психологии	

сохранения, восстановления и укрепления своего психического здоровья			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Всего		Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Трудоемк.		Лекции, час.	Практические занятия, час.	в т. ч. практическая подготовка,	Лабораторные занятия, час.	в т. ч. практическая	Самостоят. работа, час.	
	Зач. ед.	Часы							
7	3	108	18	24	-	-	-	66	Зачет
Итого:	3	108	18	24	-	-	-	66	Зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
7 семестр				
Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность	2	4	-	12
Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности	2	4	-	12
Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен психолого-педагогической деятельности	4	4	-	10
Тема 4. Диагностика синдрома эмоционального выгорания	4	4	-	10
Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания	2	4		12
Тема 6. Профессиональные деформации в психолого-педагогической деятельности	4	4		10
ИТОГО 7 семестр:	**18**	**24**	**-**	**66**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (7 семестр)

Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность

Факторы риска в профессиональной деятельности: стереотипы когнитивного, поведенческого и аффективно-мотивационного характера; профессиональная усталость, кризисы профессионального развития, монотония, профессиональные заболевания.

Работоспособность и функциональные состояния в профессиональной деятельности. Уровни работоспособности.

Функциональные состояния в профессиональной деятельности. Виды функциональных состояний, их динамика в труде. Особые функциональные состояния в труде: предстартовая готовность, состояние врабатывания, оптимальная работоспособность, утомление, «конечный порыв», переутомление, психическое пресыщение, поглощенность процессом труда («поток»), стресс. Усталость как субъективное переживание состояния утомления. Психогенная усталость. Экстремальные состояния в труде; адаптация и дезадаптация, посттравматические состояния; копинг-поведение.

Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности

Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. Черты психологически здоровой личности. Понятие и сущность стресса. Уровни, параметры, признаки стресса. Физиологические и психологические аспекты стресса. Виды стресса. Профессиональный стресс. Причины и факторы стресса. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста. Механизмы преодоления стресса. Ресурсы преодоления стресса.

Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен психолого-педагогической деятельности

Сущность синдрома эмоционального выгорания, его составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация, обесценивание профессиональных достижений. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания: СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация. Классификации факторов, обусловливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные. Симптомы и признаки СЭВ. Фазы профессионального выгорания. Модели синдрома эмоционального выгорания. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.

Тема 4. Диагностика синдрома эмоционального выгорания

Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания

Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов. Методы непосредственного воздействия на

состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Психологические методы воздействия на функциональное состояние. Модели тренингов антивыгорания. Понятие психической саморегуляции. Механизм саморегуляции. Правила саморегуляции.

Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа.

Психосаморегуляция в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Управление психическим состоянием в предупреждении «эмоционального выгорания».

Тема 6. Профессиональные деформации в психолого-педагогической деятельности

Сущность и понятие профессиональных деформаций. Основные детерминанты профессиональных деформаций личности. Виды профессиональных деформаций. Профессиональные деструкции личности. Признаки и уровни профессиональных деформаций. Условия предупреждения профессиональной деформации.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная

самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к защите презентаций
- подготовки к защите реферата.

Темы для презентаций

1. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика
2. Понятие стресса. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки
3. Физиологические и психологические аспекты стресса
4. Виды стресса. Причины и факторы стресса.
5. Основные механизмы преодоления стресса.
6. Сущность синдрома «эмоционального выгорания».
7. Основные подходы к рассмотрению «эмоционального выгорания».
8. Факторы, обусловливающие возникновение СЭВ.
9. Симптомы и признаки синдрома «эмоционального выгорания».
10. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
11. Стадии и фазы синдрома «эмоционального выгорания».
12. Специфика выгорания в психолого-педагогической деятельности.

Темы рефератов (задания для контрольной работы)

1. Профессиональная деформация в психолого-педагогической деятельности.
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 профессионального выгорания в психолого-педагогической деятельности.
14. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание.

Индивидуальные задания
7 семестр

Задание 1. Подготовьте вопросы для диспута

- Методические подходы к диагностике функциональных состояний»
- Методы диагностики функциональных состояний
- Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
- Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
- Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
- Комната психологической разгрузки как вид активного отдыха
- Виды и организация режимов труда и отдыха

Задание 2. Разработайте программу социально-психологического тренинга

Примерные темы для разработки и проведения тренинга.

1. Профилактика синдрома эмоционального выгорания посредством воздействия на эмоциональную сферу личности.
2. Профилактика синдрома эмоционального выгорания специалиста посредством воздействия на мыслительную сферу личности.
3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания посредством воздействия на физическую сферу личности.

Задание 3. Подберите Подобрать пакет методик диагностики СЭВ и профессионального стресса (2-3 методики с описанием проведения и интерпретации результатов).

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Бибикова Н.В. Профилактика эмоционального выгорания. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2016. – 28 с.
2. Бибикова Н.В., Абрамова Н.Н. Культура и профессиональное развитие педагога в аспекте современных требований: учебно-методическое пособие. - Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. - 32 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1	**Оценочные средства для текущей аттестации**	ОР-1 знает критерии эффективности профессиональной деятельности, способы

	ОС-1 Защита презентаций ОС-2 Отчет о выполнении индивидуального задания ОС-3 Защита реферата	определения ее эффективности, способы саморазвития в на основе принципов образования в течение всей жизни ОР-2умеет использовать диагностический инструментарий для выявления эмоционального выгорания, разрабатывать и применять методы и приемы траектории саморазвития. ОР-3 владеет приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. ОР-4 знает основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в деятельности социального педагога, причины возникновения и формы проявления синдрома эмоционального выгорания, особенности своей профессии, нормы и принципы в аспекте профессиональной этики, значение своей профессии для общества ОР-5умеет разрабатывать программу профилактики (коррекции) СЭВ, реализовывать профилактическую (коррекционную) деятельность, составлять профессиограмму профессионала в области социальной педагогики и психологии
2	**Оценочные средства для промежуточной аттестации зачет (экзамен)** ОС-4 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования
Примерные вопросы к зачету

1. Работоспособность как интегральная характеристика личности.
2. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний.
3. Виды функциональных состояний: общая характеристика.
4. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.
5. Профессиональный стресс.
6. Копинг-поведение в ситауции стресса, его задачи.
7. Сущность и понятие синдрома «эмоционального выгорания».
8. Факторы, обусловливающие возникновение синдрома «эмоционального выгорания»: общая характеристика.
9. Симптомы синдрома «эмоционального выгорания».
10. Модели синдрома «эмоционального выгорания».

11. Фазы синдрома «эмоционального выгорания».
12. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: понятие и задачи.
13. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «эмоционального выгорания».
14. Понятие психической саморегуляции.
15. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
16. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
17. Пути психического самоуправления в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.
18. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
19. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность.
20. Виды профессиональных деформаций.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
7 семестр	Разбалловка по видам работ	9 х 1=9 баллов	12 х 1=12 баллов	215 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	21 балл max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	Баллы (3 ЗЕ)
«зачтено»	более 150
«не зачтено»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо

постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (7 семестр)

Практическое занятие № 1. Функциональные состояния как регулятор профессиональной деятельности

Цель работы: способствовать усвоению знаний о различных функциональных состояниях, возникающих у специалиста в процессе трудовой деятельности, и раскрыть их влияние на профессиональную деятельность.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность», ответить на контрольные вопросы.

2. Собрать сведения (на основе интервью конкретного профессионала по своему выбору) о причинах снижения работоспособности к концу рабочего дня, о субъективных переживаниях усталости, о поведенческих проявлениях утомления.

3. Дать письменно определение понятий: «функциональное состояние», «психическое состояние», «праксическое состояние», «работоспособность (актуальная и потенциальная)», «трудоспособность», «утомление», «переутомление», «усталость».

3. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1. Методические подходы к диагностике функциональных состояний
2. Методы диагностики функциональных состояний
3. Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
4. Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
5. Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
6. Комната психологической разгрузки как вид активного отдыха
7. Виды и организация режимов труда и отдыха

Практическое занятие № 2. Стресс в профессиональной деятельности

Цель работы: рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса, охарактеризовать виды стресса, раскрыть понятие стрессоустойчивости как аспекта профессионального здоровья специалиста.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Стресс в профессиональной деятельности», ответить на контрольные вопросы.
2. Составьте опорный конспект лекции «Стресс в профессиональной деятельности»
3. Подобрать пакет методик диагностики стресса (2-3 методики с описанием проведения и интерпретации результатов).
4. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика
2. Понятие стресса. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки
3.Физиологические и психологические аспекты стресса
4. Виды стресса.
5. Причины и факторы стресса.
6. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста.

Практическое занятие № 3. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Цель работы: рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса, охарактеризовать виды стресса, раскрыть понятие стрессоустойчивости как аспекта профессионального здоровья специалиста.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной психолого-педагогической деятельности», ответить на контрольные вопросы.
2. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1. Дайте характеристику синдрому эмоционального выгорания как психологическому феномену.
2. Каковы три основные составляющие синдрома эмоционального выгорания?
3. Раскройте основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания.
4. Перечислите основные объективные и субъективные факторы, обусловливающие «эмоциональное выгорание».
5. Каковы основные группы симптомов синдрома эмоционального выгорания? Синдрома эмоционального выгорания.
6. Дайте характеристику существующим моделям синдрома эмоционального выгорания.
7. Раскройте основные стадии и фазы синдрома эмоционального выгорания.

Практическое занятие № 4. Диагностический инструментарий выявления синдрома эмоционального выгорания специалиста

Цель работы: изучить методики диагностики функциональных состояний, стресса и синдрома эмоционального выгорания; овладеть умениями адекватного использования диагностического инструментария для выявления признаков СЭВ.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Диагностика синдрома эмоционального выгорания», ответить на контрольные вопросы.
2. Провести самодиагностику. Написать собственный психологический портрет по результатам психологической диагностики.
3. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1. Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований.
2. Оценка психического состояния и уровня стресса.

3. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.
4. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.
5. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Практическое занятие № 5. Профилактика синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе: направления и подходы

Цель работы: раскрыть основные направления деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания», ответить на контрольные вопросы.
2. Сделать подборку психологических игр и упражнений (10 игр с описанием (название, задачи или возможности использования, инвентарь, ход игры), каждую на отдельной карточке), которые можно использовать в тренинге по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания.
3. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1.Задачи деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
2.Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
3. Технологии оказания социально-психологической помощи в предупреждении и коррекции синдрома «эмоционального выгорания».
4.Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием».
5.Средства оптимизации профессиональной деятельности специалиста для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Практическое занятие № 6. Профессиональные риски и деформации в деятельности специалиста по социальной работе

Цель работы: способствовать усвоению знаний о сущности профессиональных рисков и деформаций, признаках и проявлениях профессиональных деформаций в психолого-педагогической деятельности.

План

1.Повторить лекционный материал по теме «Профессиональные деформации в деятельности специалиста», ответить на контрольные вопросы.
2. Подготовить карточки с ситуациями, характеризующими (иллюстрирующими) виды профессиональных деформаций специалиста по социальной работе.
3. Подготовить сообщения по вопросам семинара

Содержание:

1. Какие типы профессий наиболее подвержены профессиональной деформации личности работника? С чем это связано?
2. Определите содержание понятия «профессиональная деформация».
3. Охарактеризуйте основные виды профессиональной деформации.
4. В чем заключается сущность профессиональных деструкций личности?
5. Какова классификация признаков профессиональной деформации?
6. Раскройте причины и факторы профессиональных деформаций личности.
7. Каковы уровни профессиональных деформаций личности специалиста?

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Галасюк, И. Н. Психология социальной работы: учебник для бакалавров / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина ; под ред. докт. психол. наук О. В. Красновой. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. - 302 с. - ISBN 978-5-394-03530-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1091804

2. Рубцов, В. В. Профессионально-личностные ориентации в современном высшем образовании: учеб. пособие / под ред. В.В. Рубцова, А.М. Столяренко. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 304 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/639. - ISBN 978-5-16-006583-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/986868

Дополнительная литература

1. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности: учебное пособие : [16+] / сост. Н. И. Корытченкова, Н. К. Будницкая, Т. И. Кувшинова, С. С. Смагина и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 140 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481620.

2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1224789

Интернет-ресурсы

- Союз Социальных Работников и Социальных Педагогов – Режим доступа: http://ssopir.ru.
- Психология. – Режим доступа: http://www.glossary.ru
- Журнал Социальная педагогика в России.– Режим доступа: http://www.isprao.ru/
- Социальная сеть работников образования.– Режим доступа: https://nsportal.ru/
- Журнал Социальная психология и общество. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/social_psy/
- Журнал Психологическая наука и образование. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu/

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль: Социальная педагогика и психология
Рабочая программа Профилактика эмоционального выгорания
Составитель: Н.В. Буздалова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Н.В. Буздалова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры педагогики и социальной работы "23" мая 2023 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой

_____ М.М. Шубович 15.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины согласована с библиотекой
Сотрудник библиотеки

_____ Ю.В. Марсакова 11.04.23.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии "23" мая 2023 г., протокол № 6
Председатель ученого совета факультета педагогики и психологии

_____ В.А. Кокин 23.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*