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 психологии

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

ПРАКТИКУМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Программа учебной дисциплины модуля
Техники психологического воздействия

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

направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология
(очная форма обучения)

Составитель: Вершинина В.В.
доцент кафедры психологии

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 «Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов » относится к дисциплинам вариативной части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений, модуля Техники психологического воздействия учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование., направленность (профиль) образовательной программы «Практическая психология», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися ранее: «Основы индивидуального консультирования», «Психологическое сопровождение детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения», «Основы группового консультирования».

Результаты изучения дисциплины являются теоретической и методологической основой для прохождения дисциплины «Психологическое сопровождение семей и детей, находящихся в кризисной ситуации», производственной (преддипломной) практики, написания и защиты ВКР.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью дисциплины «Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов » является обучение бакалавров индивидуальному подходу к формированию здорового образа жизни, предупреждению и преодолению негативных эмоциональных состояний и профилактике стресс-индуцированных состояний.

Задачами освоения дисциплины являются: формирование у бакалавров системных представлений, знаний о теоретических основах здоровья и здорового образа жизни, методах диагностики эмоционального выгорания, методах регуляции психо-эмоциональным состоянием в конфликтной ситуации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-13 Способен проводить психологические консультации, собеседования и тренинги по разным направлениям профессиональной деятельности ПК-13.3 Демонстрирует техники психокоррекционного воздействия	ОР-1 методы анализа и оценки психоэмоционального состояния ОР-2 способы реше-	ОР-3 анализировать различные аспекты эмоционального выгорания, предлагать варианты профилактики эмоционального выгорания и коррекции психоэмоционального состояния	

	ния конфликтных ситуаций	ОР-4 грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, предлагать стратегию действий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и коррекции психоэмоционального состояния педагогов ОР-5 определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации в педагогическом коллективе	

2. Объем дисциплины (модуля) 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	Учебные занятия						Форма итоговой аттестации
	Всего		Лекции, час	Практическ. Занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. Работа,час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	3	108		42		66	зачет
Итого:	3	108		42		66	зачет

3. Содержание дисциплины (модуля), 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 разделов и тем	Количество часов по формам организации обучения		
	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)		4	4
Тема 2. Здоровье педагога и факторы, его определяющие.		4	8
Тема 3. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального		4	10

состояния			
Тема 4. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни		6	10
Тема 5. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения.		8	12
Тема 6. Техники сознательной регуляции психоэмоциональным состоянием (физические упражнения, дыхательные упражнения, аутотренинг)		8	12
Тема 7. Коммуникативная культура и стратегии поведения в конфликтной ситуации		8	10
ИТОГО		42	66

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)

Понятие «эмоциональное выгорание». Основные компоненты эмоционального выгорания: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений. Предпосылки к возникновению синдрома эмоционального выгорания. Стадии эмоционального выгорания у педагогов. Причины возникновения.

Тема 2. Здоровье педагога и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья педагогов. Профессиогенный стресс как основной фактор, определяющий динамику здоровья педагогов. Последствия дистресса: невротизация, психосоматизация, нарушения поведения. Понятие об адаптации. Резервы адаптации. Саморегуляция функциональных состояний: ресурсы резистентности.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Группы здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни. Факторы риска образа жизни современного человека.

Интерактивная форма: творческое задание (работа в микрогруппах).

Тема 3. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния

Критерии здоровья. Экспресс-оценка собственного здоровья. Функциональные (нагрузочные) пробы. Диагностика эмоционального выгорания. Диагностика психоэмоциоанльного состояния . Паспорт здоровья педагога.

Интерактивная форма: практические задания, работа в микрогруппах.

Тема 4. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни.

Валеология наука о здоровье. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Группы здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни. Факторы риска образа жизни современного человека.

Тема 5. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения

Классификация приемов создания благоприятного психологического климата. Возможности применения приемов, способствующих снижению физического, сенсорного и интеллектуального напряжения и восстановлению работоспособности. Методика использования оздоровительных приемов.

Тема 6. Техники сознательной регуляции психоэмоциональным состоянием (физические упражнения, дыхательные упражнения, аутотренинг)

Механизмы непроизвольной и сознательной регуляции психоэмоциональным и физическим состоянием. Алгоритмы эффективного поведения в различных ситуациях. Методы управления состоянием организма и активизации механизмов саморегуляции физического и психического состояния.

Интерактивная форма: практические задания.

Тема 7. Коммуникативная культура и стратегии поведения в конфликтной ситуации

Коммуникативная толерантность. Культура диалога для учителя. Культура спора для учителя. Барьеры диалогического общения. Способы и упражнения на развитие навыков общения. Пассивное слушание. Эмпатическое слушание. Интроспекция. Метод логического анализа. Активное слушание. Правила «Я-высказывания». Личностные проблемы педагога как фактор формирования проблем в профессиональной деятельности. Конфликтные ситуации в школе.

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

Самостоятельная работа бакалавров является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность бакалавров, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа бакалавров 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 зачету. 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 бакалавром, 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 бакалавров методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу бакалавров со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа бакалавров результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания и вопросы для самостоятельной работы, темы практических занятий и рефератов, вопросы для обсуждения и список необходимой литературы сообщаются бакалаврам до начала сессии. Желательно до начала сессии обсудить с бакалаврами темы индивидуальных заданий. Подготовленные бакалаврами сообщения и проекты становятся предметом обсуждения и анализа на практических занятиях. Обсуждение проектов представляет собой интерактивную форму обучения и способствует активизации обучающихся, в том числе активизации мыслительной деятельности, развитию коммуникативных навыков (умения формулировать вопросы; умение аргументировано отвечать на вопросы и т.д.), что соответствует формируемым в рамках дисциплины компетенциям.

Другой вариант проверки результатов самостоятельной работы бакалавра – оценка активности его участия в групповой работе, предполагающей использование знаний, которые специально на практическом занятии не рассматриваются.

Различные темы программы дисциплины требуют различного количества часов на самостоятельную работу. К примеру, тема первого практического занятия направлена, по сути, на углубление знаний, полученных ранее, в то время как последующие темы обладают для бакалавров большей новизной и требуют изучения большего объема самостоятельной работы.

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

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения творческих заданий по дисциплине (подготовка опорной схемы-конспекта).

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к проведению практических упражнений, направленных на регуляцию психоэмоционального состояния, со бакалаврами;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Тест

Примерные вопросы тестовых заданий для промежуточного контроля

1. Компонент эмоционального выгорания:

А) эмпатия Б) установка

В) деперсонализация Г) проекция

2. Вторая фаза эмоционального выгорания:

А) истощение Б) конкуренция

В) усталость Г) сопротивление

3. Личностная характеристика, провоцирующая выгорание,

А) интернальная Я-концепция Б) увлеченность

В) склонность к интроверсии Г) целеустремленность

4. Ингибитор синдрома эмоционального выгорания,

А) интернальная Я-концепция Б) эмпатичность

В) склонность к интроверсии Г) склонность отождествляться с другими

5. Механизм познания другого человека, основанный на формировании устойчивого положительного отношения к нему – это:

А) эмпатия Б) рефлексия

В) аттракция Г) стереотипия

6. Социально-психологическое воздействие на поведение и процесс формирования мировоззрения других людей через неосознаваемое спонтанное включение личности в определенное эмоциональное состояние- это:

А) убеждение Б) заражение

В) подражание Г) мода

7. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий некритическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации – это:

А) убеждение Б) заражение

В) подражание Г) внушение

8. К коммуникативным барьерам непонимания других людей или групп не относится:

А) логический барьер Б) фонетический барьер

В) семантический барьер Г) недоверие к другим

9. Коммуникатору легче воздействовать на наши установки, если он

А) внушает доверие Б) любезен

В) похож на нас самих Г) все ответы верны

10. Реципиент сообщения склонен

А) легко менять свои установки Б) объективно расшифровывать сообщения

В) проявлять избирательность восприятия Г) все ответы верны

11. Источники эмпатии:

А) поза

Б) глаза, мимика, жесты

В) походка, одежда

Г) все ответы верны

12. Стереотипы

А) представляют собой результат нашего личного опыта

Б) укрепляются при тесном общении с другой группой людей

В) всегда являются предубеждениями

Г)ни один из ответов не верен

ОС-2 Комплект заданий

1. Перечислите компоненты эмоционального выгорания, выделяемые К.Маслач и С.Джексоном
2. Дайте определение понятию «деперсонализация»
3. Перечислите фазы стресса по В.В.Бойко.
4. Назовите ингибиторы эмоционального выгорания
5. Какие профессиональные факторы риска характерны для специалистов помогающих профессий?
6. Назовите характеристики самоактуализирующейся личности по А.Маслоу
7. Обоснуйте, что опекающая идеология во взаимоотношениях с учениками является фактором риска эмоционального выгорания
8. Перечислите психофизические симптомы эмоционального выгорания
9. Как связаны между собой риск эмоционального выгорания и стаж работы педагога?
10. Какие индивидуальные особенности педагога могут являться катализаторами эмоционального выгорания?

ОС-3 *Темы мини-выступлений*

1. Медитация. Понятие, история, виды.
2. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца)
3. Оптимизация психоэмоционального состояния методом управляемого дыхания
4. Нервно-мышечная релаксация: понятие, история метода, комплексы упражнений.
5. Функциональная музыка как средство повышения работоспособности человека
6. Цветотерапия (влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека)
7. Копинг – стратегии: понятие, виды, диагностика
8. Естественные способы регуляции психоэмоциональным и физическим состоянием: танцы, музыка, еда, баня, массаж, пешие прогулки и другие.
9. Жизненная позиция как фактор определяющий психоэмоциональное состояние.
10. Роль чувства юмора в профилактике и коррекции эмоционального выгорания.

ОС-4 *Примерный перечень тем рефератов*

1. Образ жизни работающих студентов.
2. Психоэмоциональное состояние студентов, совмещающих учебу с работой
3. Конфликты в студенческой группе.
4. Волевые качества студентов вуза.
5. Мотивация успеха у выпускников школ.
6. Стиль саморегуляции поведения студентов вуза.
7. Стрессоустойчивость студенток, имеющих семью и детей.
8. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние студентов.
9. Особенности использования методов аутотренинга студентами вуза
10. Регуляция психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях, связанных с учебной деятельностью, студентами четвертого курса.
11. Использование методов ароматерапии и фитотерапии студентками вуза

12. Уровень двигательной активности у студентов первых и последних курсов.

Упражнения, направленные на регуляцию психоэмоционального состояния (для самостоятельного изучения и проведения со студентами)

1. Примеры медитативных техник на объекте (дыхание, визуализация, внешний объект).
2. Примеры упражнений из аутогенной тренировки по методике И. Г. Шульца.
3. Примеры упражнений на расслабление с использованием управляемого дыхания.
4. Примеры упражнений нервно-мышечной релаксации.
5. Примеры функциональной музыки для снятия психоэмоционального напряжения.
6. Примеры арт-терапии рисованием
7. Приемы использования чувства юмора в сложных ситуациях.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Культура взаимодействия участников образовательного процесса. / Вершинина В.В., Николаева И.А. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

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

Организация и проведение аттестации бакалавра

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, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины

	Оценочные средства для текущей аттестации ОС–1 Тест ОС-2 Комплект заданий ОС-3 Мини-доклады ОС-4 Написание реферата	ОР-1 знает методы анализа и оценки психо-эмоционального состояния ОР-2 знает способы решения конфликтных ситуаций ОР-3 умеет анализировать различные аспекты эмоционального выгорания, предлагать варианты профилактики эмоционального выгорания и коррекции психоэмоционального состояния ОР-4 умет грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, предлагать стратегию действий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и коррекции психоэмоционального состояния педагогов ОР-5 умеет определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации в педагогическом коллективе
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

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.

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-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие и составляющие эмоционального выгорания
2. Симптомы эмоционального выгорания
3. Стадии развития профессионального стресса
4. Причины эмоционального выгорания
5. Профилактика эмоционального выгорания
6. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни
6. Приемы и способы регуляции психоэмоциональным состоянием
7. Диагностика здоровья и психоэмоционального состояния
8. Конфликтные ситуации: виды, функции.
9. Особенности конфликтных ситуаций в начальной, средней и старшей школе.
10. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях
11. Коммуникативная культура педагога
12. Культура диалога и спора для учителя.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы бакалавров 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		21 х 1=21 Баллов	215 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл		21 баллов 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 (модуля)

Целью курса является выработка комплекса знаний и умений, необходимых для решения задач, связанных с будущей, профессиональной деятельностью.

Для более тщательного и подробного изучения дисциплины бакалаврам требуется не ограничивать свои усилия пониманием лекционного материала и подготовкой к семинарским занятиям. Рекомендуется ознакомиться со всем списком литературы к курсу. Кроме того, требуется внимательно отслеживать вновь появляющиеся издания данной тематики и сравнивать их с уже изученными материалами. В процессе сравнительного изучения источников полезно обращаться к материалам УМК – курсу лекций и планам семинарских занятий. В работе с дополнительной и новой литературой нужно сосредотачиваться на главных моментах, краеугольных категориях, понимании автора этих категорий и их взаимосвязей.

При подготовке к зачету следует изучить материал особенно тщательно, выделить моменты, нуждающиеся в пояснении преподавателя и прояснении, задать эти вопросы и найти на них ответы. При подготовке к тестированию следует настроиться на то, что в ограниченном объеме времени придется ответить на массу вопросов из разных разделов. Поэтому при ответах, выборе альтернатив, выполнении заданий на соответствие и открытых заданий следует вначале отвечать на те пункты теста, в которых вы уверены абсолютно, не теряя времени на раздумья. В пунктах, где такая уверенность отсутствует, задерживаться не стоит, лучше их пропустить, и дойдя до конца теста, в оставшееся время вернуться к пропущенным заданиям и попробовать ответить и на них.

«Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов » изучается бакалаврами в соответствии с государственным стандартом высшего профессионального образования, учебной программой, используя разработанные на кафедре задания, методические советы и рекомендации к семинарским занятиям, имеющиеся в библиотеке учебники и учебные пособия по дисциплине.

Основными видами занятий являются лекции, семинары, индивидуальные собеседования, самостоятельная работа бакалавров.

На семинарских занятиях по дисциплине «Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов » бакалавры участвуют в обсуждении учебных вопросов, готовят материал и выступают с докладами, реферативными сообщениями, анализом монографий,

научных статей. В течение курса решаются практические задачи и упражнения.

Самостоятельная работа бакалавров является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность бакалавров, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа 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 заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим бакалавром, 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 методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс «Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов » предусматривает самостоятельную работу со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа бакалавров результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

По завершении изучения дисциплины сдается зачет.

Планы семинарских занятий

Занятия 1,2. Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)
План.

1. Основные компоненты эмоционального выгорания
2. Основные факторы риска профессионального выгорания
3. Личностные факторы: ингибиторы и катализаторы эмоционального выгорания.
4. Принципы и методы профилактики эмоционального выгорания на уровне организации
5. Направления и содержание профилактики эмоционального выгорания на личностном уровне.

Самодиагностика эмоционального выгорания.

Занятие 3,4. Здоровье педагога и факторы, его определяющие
План.

1. Состояние здоровья педагогов.
2. Профессиогенный стресс как основной фактор, определяющий динамику здоровья педагогов.
3. Последствия дистресса: невротизация, психосоматизация, нарушения поведения.
4. Понятие об адаптации. Резервы адаптации.

Занятия 5,6 .Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния
План.

1. Критерии индивидуального здоровья.
2. Методики для проведения экспресс-оценки состояния здоровья.
3. Принципы и формы использования функциональных проб.
4. Диагностики психо-эмоционального состояния и эмоционального выгорания.

- Перечислите известные Вам методики для диагностики

Самодиагностика психо-эмоционального состояния.

Занятия 7-9. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни
План.

1. Понятие здоровья и здорового образа жизни.

2. Группы здоровья.
3. Основные компоненты здорового образа жизни.
4. Факторы риска образа жизни современного человека.

Занятия 10-13. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения.

План

Выступления с докладами (мини-выступлениями)

- Медитация. Понятие, история, виды.
- Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца)
- Оптимизация психоэмоционального состояния методом управляемого дыхания
- Нервно-мышечная релаксация: понятие, история метода, комплексы упражнений.
- Функциональная музыка как средство повышения работоспособности человека
- Цветотерапия (влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека)
- Копинг – стратегии: понятие, виды, диагностика
- Естественные способы регуляции психоэмоциональным и физическим состоянием: танцы, музыка, еда, баня, массаж, пешие прогулки и другие.
- Жизненная позиция как фактор определяющий психоэмоциональное состояние.
- Роль чувства юмора в профилактике и коррекции эмоционального выгорания.

Занятия 14-17. Техники сознательной регуляции психоэмоциональным состоянием (физические упражнения, дыхательные упражнения, аутотренинг)

План

Подбор и проведение упражнений, направленных на регуляцию психоэмоционального состояния со студенами группы. Вид упражнений выдается на первых семинарских занятиях, выбор осуществляется студентом самостоятельно. Регламент от 10 до 30 мин в зависимости от вида упражнения

Упражнения, направленные на регуляцию психоэмоционального состояния

1. Примеры медитативных техник на объекте (дыхание, визуализация, внешний объект).
2. Примеры упражнений из аутогенной тренировки по методике И. Г. Шульца.
3. Примеры упражнений на расслабление с использованием управляемого дыхания.
4. Примеры упражнений нервно-мышечной релаксации.
5. Примеры функциональной музыки для снятия психоэмоционального напряжения.
6. Примеры арт-терапии рисованием
7. Приемы использования чувства юмора в сложных ситуациях.

Занятия 18-21. Коммуникативная культура и стратегии поведения в конфликтной ситуации

Защита рефератов

Примерный перечень тем рефератов

1. Образ жизни работающих студентов.
2. Психоэмоциональное состояние студентов, совмещающих учебу с работой
3. Конфликты в студенческой группе.
4. Волевые качества студентов вуза.
5. Мотивация успеха у выпускников школ.
6. Стиль саморегуляции поведения студентов вуза.
7. Стрессоустойчивость студенток, имеющих семью и детей.
8. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние студентов.
9. Особенности использования методов аутотренинга студентами вуза
10. Регуляция психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях, связанных с учебной деятельностью, студентами четвертого курса.
11. Использование методов ароматерапии и фитотерапии студентками вуза
12. Уровень двигательной активности у студентов первых и последних курсов.

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

Основная литература

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону:Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/999626 (дата обращения: 11.04.2023).
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. - 748 с - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1907091

Дополнительная литература

3. Кравченко, Ю. Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования : учебное пособие / Ю.Е. Кравченко. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 544 с. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1941748
4. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учебное пособие : [16+] / Т. Г. Неретина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 224 с. : – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398
5. Покровский, В. М. Стрессоустойчивость – оценка и пути совершенствования / В. М. Покровский, Л. В. Полищук, А. Н. Мингалев. - Текст : электронный // Znanium.com. - 2017. - №1-12. URL: https://znanium.com/catalog/product/534655

Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование разработки в электронной форме	Ссылка на информационный ресурс	Доступность
1	Школьный психолог: приложение к газете «1 Сентября»	http://www.heritage-institute.ru/index.php?title http://psy.1september.ru/	Свободный доступ
2	Библиотека литературы по психологии	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php	Свободный доступ
3	Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru	Свободный доступ
4	Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры	http://psylib.org.ua	Свободный доступ

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль: Практическая психология (очное, заочное)
Рабочая программа Практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов
Составитель: В.В. Вершинина – 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 _____ В.В. Вершинина
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры психологии " 23" мая 2023г., протокол № 14

Заведующий кафедрой

_____ Силакова М.М. 23.05.2023
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

_____ Марсакова Ю.Б. 28.04.23
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

_____ Кокин В.А. 23.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*