

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щёкина Вера Викторовна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2019 14:49:21  
Уникальный программный идентификатор:  
a2232a55157e576551a8999b1191891af5898942642d536b0c373a454e37789



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан психолого-педагогического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**С.О. Зуева**

**«13» июня 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Направление подготовки  
44.04.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль подготовки  
ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДОЙ**

**Уровень высшего образования  
МАГИСТРАТУРА**

**Принята  
на заседании кафедры психологии  
(протокол № 8 от «13» июня 2019г.)**

**Благовещенск 2019**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>12</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>13</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ .....</b>	<b>19</b>
<b>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>19</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>19</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>19</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>20</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>21</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины** психологическая и профессиональная подготовка магистров по овладению определенной суммой психологических знаний, практических навыков и умений, способствующих преодолению стресса и профилактике выгорания с целью сохранения психологического здоровья, задачи формирования системы психологических знаний, развития навыков межличностного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций, организации общения с коллегами и детьми, овладения навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления первых симптомов стресса.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Профилактика профессионального выгорания работников образовательного учреждения» относится к дисциплинам по выбору блока Б1. В.ДВ.03.01.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ПК-2, ПК-3**

**ПК-2.** – Способен осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, **индикаторами** достижения которой является:

- ПК- 2.4. Владеет приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), педагогов, преподавателей и администрации образовательной организации;
- ПК- 2.6 Способен осуществлять разработку путей совершенствования образовательного процесса совместно с педагогическим коллективом.

**ПК-3.** – Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса, **индикаторами** достижения которой является:

- ПК-3.1 Способен осуществлять консультирование администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины магистрант должен:

**Знать** – историю возникновения проблемы профессионального выгорания,

- симптомы, стадии развития выгорания,
- основные причины и факторы возникновения профессионального выгорания,
- интегральные характеристики психолого-педагогической деятельности,
- способы профилактики и коррекции выгорания.

**Уметь** – анализировать профессиональную деятельность,

- оценивать собственное актуальное состояние,
- выявлять признаки профессионального выгорания,
- осуществлять профилактическую работу по снижению утомляемости и неудовлетворенности трудом.

**Владеть** – необходимым объёмом теоретических и практических знаний о возможностях преодоления стрессов и профилактики развития выгорания.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины** «Профилактика профессионального выгорания работников образовательного учреждения составляет **2 зачетных единицы (72 ч.)**.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость	72	72

Аудиторные занятия	18	18
Лекции	4	4
Практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	-	зачёт

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	10	10
Лекции	2	2
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля	-	зачёт

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего	лекции	практические	Сам. работа
1.	Тема 1. Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	10	2		8
2.	Тема 2. Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	10	2		8
3.	Тема 3. Профессиональная деформация учителя	10		2	8
4.	Тема 4. Особенности выгорания у практикующих психологов	10		2	8
5.	Тема 5. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания .	12		4	8
6.	Тема 6. Профилактика профессионального выгорания: организационные и личностные компоненты	10		2	8
7.	Тема 7. Основы психической саморегуляции.	10		4	6
	Зачет				
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>54</b>

### 2.1 Интерактивное обучение по дисциплине(очная форма обучения)

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	Лекция пр	дискуссия	1
2.	Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	пр	дискуссия	2
3.	Профессиональная деформация учителя	пр	дискуссия	1
4.	Особенности выгорания у практикующих психологов	пр	дискуссия	1
	Всего			4

### 1.2 Заочная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего	лекции	практические	Сам. работа
1.	Тема 1. Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	9	1		8
2.	Тема 2. Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	9	1		8
3.	Тема 3. Профессиональная деформация учителя	9		1	8
4.	Тема 4. Особенности выгорания у практикующих психологов	9		1	8
5.	Тема 5. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания .	10		2	8
6.	Тема 6. Профилактика профессионального выгорания: организационные и личностные компоненты	10		2	8

7.	Тема 7. Основы психической саморегуляции.	12		2	10
	Зачет				
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>58</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	пр	дискуссия	1
2.	Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	пр	дискуссия	1
	Всего			2

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

**Тема 1. Характеристика профессионального выгорания.** Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы. Психогигиена. Принцип индивидуального подхода. Понятие о профессиональном стрессе. Специфика проявления стресса в профессиональной деятельности учителя. «Экстремальные» условия педагогической деятельности. Личность учителя как основной инструмент его деятельности. Природа стресса, его влияние на жизнедеятельность человека. Резервы в развитии. Резервы в деятельности. Рабочее состояние учителя. Общее самочувствие, его виды. Ресурсы стрессоустойчивости. Представление о профессиональном выгорании. Теоретические подходы к изучению феномена профессионального выгорания. Феномен «выгорания» и причины его возникновения, профессиональные последствия его проявлений. Модели эмоционального выгорания: факторные, процессуальные, динамические. Уровни «выгорания»: когнитивный, эмоциональный, соматико-поведенческий. Стадии «выгорания». Основные симптомы профессионального выгорания: психофизические, социальнопсихологические, поведенческие и др. Факторы профессионального выгорания: личностный, статусно-ролевой, профессиональноорганизационный. Признаки профессионального выгорания: чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения; дегуманизация; негативное профессиональное самовосприятие, ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

**Тема 2. Особенности психолого-педагогической деятельности.** Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности. Понятие о профессии. Структура профессиональной деятельности учителя в классификации профессий. Общая характеристика понятия «профессионализм». Стороны и уровни профессионализма. Внутренние условия деятельности субъекта труда. Общие и специальные знания, представления, образы, их формирование в процессе профессионального становления учителя. Ценностные ориентации, интересы,

профессиональные цели и мотивы педагогической деятельности. Становление и развитие профессионального самосознания.

**Тема 3. Профессиональная деформация учителя.** Конфликты и кризисы профессионального становления. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Предпосылки развития профессиональных деформаций учителя: мотивы выбора профессии; ожидания на стадии вхождения в самостоятельную профессиональную жизнь; образование стереотипов осуществления профессиональных функций, действий, операций; разные формы психологической защиты; эмоциональная напряженность профессионального труда учителя; снижение уровня его интеллекта; снижение уровня профессиональной активности учителя и возникновение стагнации профессионального развития и др.

**Тема 4. Особенности выгорания у практикующих психологов.** Признаки профессионального выгорания психолога Мероприятия, предупреждающие профессиональное выгорание. Комплекс мер, смягчающих последствия выгорания у практикующих психологов. Последствия профессионального выгорания. Потеря квалификации в особо тяжелых случаях

**Тема 5. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса.** Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания. Стресс и его последствия. Причины профессионального стресса. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели и методы определения степени выгорания Управление стрессом и профилактика выгорания Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности.

**Тема 6. Профилактика профессионального выгорания.** Понятие профессионального здоровья. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Профессиональная работоспособность. Факторы работоспособности. Характеристика условий деятельности, психологическая устойчивость личности. Факторы психологической устойчивости личности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья посредством профессионального самоопределения, профессиональной подготовки, профессиональной адаптации.

Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Основные направления профилактики профессионального выгорания: психологическая поддержка; психологическое консультирование; психологическая коррекция. Основные методы профилактической работы: психологическое просвещение; супервизия, психологическая диагностика и др. Основные приемы самопомощи: настрой на эффективную профессиональную деятельность, забота о себе и снижение уровня стресса, трансформация негативных убеждений, смех, улыбка, юмор и др. Диагностика уровня «выгорания»: основные трудности и возможности.

**Тема 7. Основы психической саморегуляции.** Основные приемы саморегуляции, их выбор и обоснование. Приемы психического самовоздействия: самовнушение и самовнушение. Основные сходства и различия: цели, инициатива, воля, эмоции. Аффирмации и их эффективность. Создание аффирмаций. Простая инверсия. Примерные формулы. Направленная визуализация, аспекты самоиспользования. «Место покоя», «место ресурса» и другие приемы визуализации. Приемы музыкотерапии, ароматерапии, фототерапии и т.п. Подсознательная саморегуляция. История создания методики АТ. Критерии эффективности освоения методики. Эффекты «успокоения», «восстановления», «программируемости». АТ в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Ограничения в применении методики. Пути управления состояниями человека

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1 Общие методические рекомендации**

Материалы учебной дисциплины предоставляют возможность магистрантам получить представление о феномене эмоционального выгорания, причинах и факторах, оказывающих влияние на его возникновение. А также методах психологической саморегуляции. При разработке рабочей программы дисциплины предусмотрено, что определенные темы изучаются магистрантами самостоятельно. Практикум по дисциплине представлен учебно-методическим материалом по подготовке к практическим занятиям. Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоения учебного материала содержат примерные вопросы зачёта перечень выносимых на него терминов, понятий и персоналий, а так же тестовые задания.

Практикум по дисциплине включает:

- тематику и план практических занятий;
- список литературы, необходимой для целенаправленной подготовки магистрантов к каждому семинарскому занятию;

Материалы практикума направлены на глубокое изучение важнейших проблем современной психологии, предусматривают сочетание аудиторных и внеаудиторных форм организации учебного процесса.

Основное предназначение дидактических материалов – помочь магистрантам организовать самостоятельную подготовку по учебному курсу, провести самоконтроль умений и знаний, получить чёткое представление о предстоящих формах контроля.

#### **4.2 Методические рекомендации по подготовке к лекциям**

Приступая к изучению данной дисциплины, магистрант должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе общественных наук и ее соотношении с другими науками; о ее практическом применении в педагогической деятельности; о характере научной и учебной литературы, которую предстоит изучить. Продуманная и целенаправленная подготовка к лекции закладывает необходимые основы для глубокого восприятия лекционного материала.

Другой формой самостоятельной работы магистранта является посещение лекции, внимательное слушание выступления лектора и конспектирование основных теоретических положений лекции. Внимательное слушание лекции, уяснение основного её содержания, краткая, но разборчивая запись лекции - неперемное условие успешной самостоятельной работы каждого магистранта. Поэтому магистранты, присутствующие на лекциях по «Профилактика профессионального выгорания работников образовательного учреждения», обязаны не только внимательно слушать преподавателя, но и конспектировать излагаемый им материал. При этом конспектирование материала представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций дает магистранту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к семинарам и зачету, но и глубже и основательней вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал.

Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по «Профилактике профессионального выгорания работников образовательного учреждения». Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

Перед записью надо постараться вначале понять смысл сказанного, необходимо стараться отделить главное от второстепенного и, прежде всего, записать основной материал, понятия. Качество записи лекции, конечно, во многом зависит от навыков конспектирующего, от его общей подготовки, от сообразительности, от умения излагать преподаваемое преподавателем своими словами.

Главное для магистранта, состоит в том, чтобы выработать собственную модель написания слов. Однако при записи надо по возможности стараться избегать различных

ненужных сокращений и записывать слова, обычно не сокращаемые, полностью. Если существует необходимость прибегнуть к сокращению, то надо употреблять общепринятые сокращения.

#### **4.3 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Важной формой самостоятельной работы магистранта является систематическая и планомерная подготовка к практическому занятию. После лекции магистрант должен познакомиться с планом практического занятия или с соответствующей темой занятия по программе курса. Он уясняет обязательную и дополнительную литературу, которую необходимо прочитать, изучить и законспектировать. Обычно разъяснение по этим вопросам магистранты получают в конце предыдущего практического занятия, когда преподаватель объявляет очередную тему занятия и кратко рассказывает, как к нему готовиться.

В целом, подготовка к практическому занятию требует, прежде всего, чтения рекомендуемых источников и монографических работ, их реферирования, подготовки докладов и сообщений.

Заключительным этапом в самостоятельной работе магистранта является повторение материала по конспекту, которое способствует ясному пониманию и глубокому овладению материалом. Но эта работа может быть проделана непосредственно накануне семинарского занятия.

Для получения магистрантами глубоких знаний требуется регулярная самостоятельная работа магистрантов над рекомендуемой литературой и учебником. В целом, самостоятельная работа над учебником всегда требует, чтобы студенты усваивали содержание материала (главные мысли, ключевые идеи, представления, понятия и категории, закономерности и т.д.). Усвоенный материал необходимо научиться выразить своими словами.

Успешному осуществлению внеаудиторной самостоятельной работе способствуют консультации и коллоквиумы (собеседования). Они обеспечивают непосредственную связь между магистрантом и преподавателем (по ним преподаватель судит о трудностях, возникающих у магистрантов в ходе учебного процесса, о степени усвоения предмета, о помощи, какую надо указать, чтобы устранить пробелы в знаниях); они используются для осуществления контрольных функций.

#### **4.4 Методические указания к самостоятельной работе студентов**

Сами по себе учебные занятия в вузе, как бы они хорошо ни проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки педагога отвечающего современным социальным запросам. Самостоятельная работа магистранта должна выражаться в активных формах и методах обучения, в сотрудничестве магистранта с преподавателем.

Всякая учеба требует много времени, труда и терпения. Иногда магистрант не сразу может разобраться в наиболее сложных вопросах дисциплины. Успех овладения материалом данного курса зависит от того, насколько правильно он организует работу над учебным материалом, насколько успешно сочетает лекции с практическими занятиями и самостоятельной работой.

В последние годы в вузах страны получили широкое распространение электронные базы данных, призванные помочь научному и учебному процессу. В ФГБОУ ВО «БГПУ» имеется возможность пользоваться основательными электронными базами РГБ, библиотеки им. Ушинского и др.

Среди всех учебных пособий для подготовки к практическим занятиям особое место занимают конспекты лекций. Их наличие — непреложное условие всякой самостоятельной работы. Они вводят в курс подлежащей изучению темы и часто содержат обстоятельное разрешение самых актуальных практических вопросов. В отличие от всех других учебных пособий конспекты лекций характеризуются новизной материала специально предназначенного для аудиторных занятий. Магистрант обязан иметь конспекты лекций, если он серьезно намерен приобрести глубокие знания по профилю.

Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование — важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять.

Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы по истории.

#### 4.5 Методические рекомендации по подготовке к зачету

Цель зачёта оценить уровень сформированности компетенций магистрантов за полный курс или часть (раздел) дисциплины в рамках промежуточного контроля. Он является формой проверки успешного выполнения заданий по темам учебной дисциплины, усвоения учебного материала практических занятий. Время проведения зачёта устанавливается в соответствии с учебным планом и в объеме рабочей программы дисциплины.

Приступая к изучению учебной дисциплины, магистрантам следует ознакомиться с тематикой вопросов и объёмом материала, выносимых на зачет, а также с литературой, необходимой для подготовки к данной форме контроля. Желательно, чтобы все студенты имели чёткое представление о требованиях и критериях выставления зачётной оценки.

Следует помнить, что при оценке знаний, умений и навыков на зачете учитываются: межсессионная аттестация, посещаемость учебных занятий, участие в работе на практических занятиях, выполнение контрольных работ и заданий самостоятельной работы. Поэтому к установленной дате сдачи зачёта следует ликвидировать имеющиеся задолженности, поскольку преподаватель может опросить по разделам учебной дисциплины, качество подготовки по которым вызывает у него сомнения.

#### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов по дисциплине «Профилактика профессионального выгорания работников образовательных учреждений» (очная форма обучения)

Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
Тема 1. Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 2. Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 3. Профессиональная деформация учителя	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 4. Особенности выгорания у	Подготовка сообщения, Написание реферата, под-	8

практикующих психологов	готовка к тестированию	
Тема 5. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания .	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 6. Профилактика профессионального выгорания: организационные и личностные компоненты	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 7. Основы психической саморегуляции.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
<b>ИТОГО</b>		<b>54</b>

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов по дисциплине «Профилактика профессионального выгорания работников образовательных учреждений» (заочная форма обучения)**

<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
Тема 1. Характеристика профессионального выгорания. Понятие и структура профессионального выгорания. Развитие выгорания: стадии, факторы.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 2. Особенности психолого-педагогической деятельности. Сущность психолого-педагогической деятельности. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 3. Профессиональная деформация учителя	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 4. Особенности выгорания у практикующих психологов	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 5. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания .	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 6. Профилактика профессионального выгорания: организационные и личностные компоненты	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	8
Тема 7. Основы психической саморегуляции.	Подготовка сообщения, Написание реферата, подготовка к тестированию	10

ИТОГО		58
-------	--	----

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Практическое занятие № 1.

#### *Тема 3: Профессиональная деформация учителя*

##### Вопросы для обсуждения

1. Психологические детерминанты профессиональных деструкций.
2. Предпосылки развития профессиональных деформаций учителя.
3. Эмоциональная напряженность профессионального труда учителя.
4. Снижение уровня профессиональной активности учителя и возникновение стагнации профессионального развития.

### Практическое занятие № 2.

#### *Тема 4: Особенности выгорания у практикующих психологов.*

##### Вопросы для обсуждения

1. Признаки профессионального выгорания психолога.
2. Мероприятия, предупреждающие профессиональное выгорание.
3. Комплекс мер, смягчающих последствия выгорания у практикующих психологов.
4. Последствия профессионального выгорания.

### Практическое занятие № 3-4

#### *Тема 5: Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания.*

##### Вопросы для обсуждения

1. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания.
2. Причины профессионального стресса.
3. Экзистенциальные аспекты выгорания.
4. Модели и методы определения степени выгорания.
5. Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности.

### Практическое занятие № 5

#### *Тема 6: Профилактика профессионального выгорания и личностные компоненты.*

##### Вопросы для обсуждения

1. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности.
2. Характеристика условий деятельности, психологическая устойчивость личности. Факторы психологической устойчивости личности.
3. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
4. Основные направления профилактики профессионального выгорания.

### Практическое занятие № 6-7

#### *Тема 7: Основы психической саморегуляции.*

##### Вопросы для обсуждения

1. Основные приемы саморегуляции, их выбор и обоснование.
2. Аффирмации и их эффективность. Создание аффирмаций.
3. Приемы музыкотерапии, аромотерапии, фототерапии.
4. История создания методики АТ. Критерии эффективности освоения методики.

**Литература :**

1. Москвина, Наталья Борисовна. Риск личностно-профессиональных деформаций педагогов и возможности его снижения : учеб. пособие для студ. вузов / Н. Б. Москвина ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования. - Хабаровск : Изд-во ДВГГУ, 2010. - 188 с. (4 экз)

1. Зеер Э.Ф. Профоринтология: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. вузов/Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова.-М.: Академическ. проект; Екатеринбург: Деловая книга,2006.-192с.- (Gaudeamus) (4 экз.)

2. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец.: 031000 – Педагогика и психология и др./Е.А. Климов.- 3е изд., стер.-М.:Академия,2007.- 304с.- (Высшее профессиональное образования ) (3 экз)

3. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология/Л.М. Митина.-М.:Академия 2004.-320с.- (Высшее профессиональное образования) (3 экз)

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
ПК-2 ПК-3	Сообщение/доклад	Низкий (неудовлетворительно)	Магистрант отвечает неправильно, нечетко и неубедительно, дает неверные формулировки, в ответе отсутствует какое-либо представление о вопросе
		Пороговый (удовлетворительно)	Магистрант отвечает неконкретно, слабо аргументировано и не убедительно, хотя и имеется какое-то представление о вопросе
		Базовый (хорошо)	Магистрант отвечает в целом правильно, но недостаточно полно, четко и убедительно
		Высокий (отлично)	Ставится, если продемонстрированы знание вопроса и самостоятельность мышления, ответ соответствует требованиям правильности, полноты и аргументированности.

ПК-2 ПК-3	реферат	Низкий (неудовлетворительно)	<p>Доклад магистранту не зачитывается если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Магистрант не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>• Допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>• Испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>• Не может аргументировать научные положения;</li> <li>• Не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>• Не владеет понятийным аппаратом.</li> </ul>
		Пороговый (удовлетворительно)	<p>Задание выполнено более чем на половину. Магистрант обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>• Допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>• Испытывает затруднения в практическом применении полученных знаний;</li> <li>• Слабо аргументирует научные положения;</li> <li>• Затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>• Частично владеет системой понятий.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	<p>Задание в основном выполнено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Магистрант твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>• Не допускает существенных неточностей;</li> <li>• Увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>• Аргументирует научные положения;</li> <li>• Делает выводы и обобщения;</li> <li>• Владеет системой основных понятий.</li> </ul>
		Высокий (отлично)	<p>Задание выполнено в максимальном объеме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Магистрант глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>• Уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>• Опираясь на знания основной и до-</li> </ul>

			<p>полнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>• Делает выводы и обобщения;</li> <li>• Свободно владеет понятиями.</li> </ul>
. ПК-2 ПК-3	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста менее 60 %
		Пороговый (удовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 61-75 %
		Базовый (хорошо)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 76-84 %
		Высокий (отлично)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 85-100 %
		Пороговый (удовлетворительно)	<p>Задание выполнено более чем на половину. Студент обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>• Допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>• Испытывает затруднения в практическом применении полученных знаний;</li> <li>• Слабо аргументирует научные положения;</li> <li>• Затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>• Частично владеет системой понятий.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	<p>Задание в основном выполнено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>• Не допускает существенных неточностей;</li> <li>• Увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>• Аргументирует научные положения;</li> <li>• Делает выводы и обобщения;</li> <li>• Владеет системой основных понятий.</li> </ul>

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений магистрантов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

1) студент не дает ответы по базовым вопросам дисциплины, либо дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.

2) присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины.

3) отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если:

1) студент усвоил 75% знаний по предмету, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы;

2) в ответе прослеживается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

ответ логичен и изложен в терминах науки. в ответе могут быть допущены недочеты, 1-2 ошибки, исправленные студентом самостоятельно, либо с помощью преподавателя

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Примеры тестовых заданий по дисциплине**

#### **Тест № 1**

##### ***Инструкция для студента.***

**Тест содержит 15 заданий. К каждому заданию даны несколько ответов, из которых только один – верный.**

1. Этот психический процесс, по мнению Селье, определяет силу воздействия стресса на специалиста:
  - а) восприятие
  - б) внимание
  - в) мышление
2. Физическая активность является условием сохранения:
  - а) отдыха
  - б) бодрости
  - в) зависит от ситуации
3. Данный этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более:
  - а) социализация
  - б) адаптация
  - в) дебют профессионального выгорания
4. Третий этап изменения профессионального поведения:
  - а) профессиональное выгорание

- б) выносливость
  - в) концентрация
5. На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение:
- а) настроение не улучшается после 40 минут отдыха
  - б) самочувствие не улучшается после 20 минут отдыха
  - в) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха
6. Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются:
- а) рабочие
  - б) профессиональные
  - в) трудовые
7. Отказ от активности является экономией энергии по сценарию:
- а) доминирование
  - б) компромисс
  - в) бездействие
8. Потери энергии, которые сопровождают любой умственный и физический труд называются:
- а) естественные
  - б) профессиональные
  - в) трудовые
9. Стрессогенный фактор имеет следующие измерения:
- а) объем
  - б) периодичность воздействия
  - в) интенсивность
10. Первый этап изменения профессионального поведения:
- а) профессиональное выгорание
  - б) экономия энергии
  - в) концентрация
11. Стрессогенный фактор имеет следующие измерения:
- а) время воздействия
  - б) объем
  - в) постоянство воздействия
12. Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию:
- а) бездействие
  - б) доминирование
  - в) обособление
13. Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Сильно»:
- а) интенсивность воздействия
  - б) интенсивность и время воздействия
  - в) интенсивность, объем и время воздействия
14. Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию:
- а) доминирование
  - б) бездействие
  - в) обособление
15. Управление собой требует на втором этапе:
- а) самоконтроля
  - б) положительного самоотношения
  - в) адаптации

**ОТВЕТЫ К ТЕСТУ №1**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГО-**  
**РАНИЯ РАБОТНИКОВ**

1 – а	2 – б	3 – в	4 – а	5 – в
6 – б	7 – в	8 – а	9 – в	10 – б
11- а	12-б	13-а	14- в	15 -а

### Примерная тематика рефератов

1. Теоретический анализ проблемы выгорания у педагогов.
2. Специфика проявления стресса в профессиональной деятельности учителя
3. Феномен «выгорания» и причины его возникновения, профессиональные последствия его проявлений.
4. Признаки профессионального выгорания
5. Диагностика профессионального выгорания у педагогов
6. Пути преодоления и профилактики выгорания
7. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Предпосылки развития профессиональных деформаций учителя.
8. Профессиональные риски психолого-педагогической деятельности.
9. Мероприятия, предупреждающие профессиональное выгорание.
10. Комплекс мер, смягчающих последствия выгорания у практикующих психологов.
11. Последствия профессионального выгорания.
12. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания.
13. Стресс и его последствия.
14. Причины профессионального стресса.
15. Экзистенциальные аспекты выгорания.
16. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
17. Основные направления профилактики профессионального выгорания.

### Вопросы к зачёту по дисциплине

#### «Профилактика профессионального выгорания работников образовательных учреждений»

1. Понятие и структура профессионального выгорания.
2. Развитие выгорания: стадии, факторы.
3. Специфика проявления стресса в профессиональной деятельности учителя.
4. Модели эмоционального выгорания: факторные, процессуальные, динамические.
5. Основные симптомы профессионального выгорания.
6. Сущность психолого-педагогической деятельности.
7. Общая характеристика понятия «профессионализм».
8. Общие и специальные знания, представления, образы, их формирование в процессе профессионального становления учителя.
9. Психологические детерминанты профессиональных деструкций.
10. Предпосылки развития профессиональных деформаций учителя.
11. Признаки профессионального выгорания психолога.
12. Комплекс мер, смягчающих последствия выгорания у практикующих психологов.
13. Причины профессионального стресса.
14. Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности.
15. Профилактика профессионального выгорания.
16. Основные направления профилактики профессионального выгорания.
17. Основные приемы саморегуляции, их выбор и обоснование.
18. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

## 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий

## 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### 9.1 Литература:

1. Москвина, Наталья Борисовна. Риск личностно-профессиональных деформаций педагогов и возможности его снижения : учеб. пособие для студ. вузов / Н. Б. Москвина ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования. - Хабаровск : Изд-во ДВГГУ, 2010. - 188 с. (4экз)
2. Зуб, А. Т. Психология управления : учебник и практикум для вузов / А. Т. Зуб. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00185-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489072>
3. Зеер Э.Ф. Профориентология: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. вузов/Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова.-М.: Академическ. проект; Екатеринбург: Деловая книга,2006.-192с.- (Gaudeamus) (4 экз.)
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец.: 031000 – Педагогика и психология и др./Е.А. Климов.- 3е изд., стер.-М.:Академия,2007.- 304с.- (Высшее профессиональное образования ) (3 экз)

5. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обуч. по спец. 031000 - Педагогика и психология/Л.М. Митина.-М.:Академия 2004.-320с.- (Высшее профессиональное образования) (3 экз)

## 9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>
5. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
6. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

## 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ, в лаборатории психолого-педагогических исследований и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows Linux, офисные программы Microsoft office, офисные программы Libreoffice, офисные программы OpenOffice, Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus.

Афонасенко Е.В. кандидат психологических наук, доцент

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол № \_\_5\_\_ от «\_\_30\_\_» июня 2020 г.) В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	Включить: МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2021/2022 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол №7 от 14.04.2021 г.).

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 2 от 5 октября 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: 20	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2023/2024 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол №9 от 21.05.2023 г.).

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2024/2025 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол №8 от 23.05.2024 г.).

