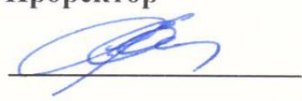


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 09.12.2022 10:49:12
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460c35a76a1868d7c25

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«15» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания»

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы	Психология и социальная педагогика
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании учебного плана по программе бакалавриата направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология и социальная педагогика, 2022 год набора.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью дисциплины Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания» является формирование профессиональных компетенций, необходимых для консультирования субъектов образовательного процесса по проблемам воспитания, обучения и развития и осуществления социально-педагогического сопровождения детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития, в том числе лиц с ОВЗ.

Задачи дисциплины:

- знакомство с научными основами понятия «профессиональное выгорание» в системе психологии труда;
- формирование представлений о роли психологических знаний в сфере профессионального труда в решении практических вопросов, связанных с деятельностью социального педагога;
- овладение системой знаний о сущности, содержании, структуре и профилактике профессионального выгорания;
- развитие профессиональной позиции социального педагога и предупреждение синдрома профессионального выгорания в системе отношений «человек-человек»;
- овладения навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления симптомов профессионального выгорания.

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания» бакалавр должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Профессиональные компетенции (ПК):	
способен консультировать субъектов образовательного процесса по проблемам воспитания, обучения и развития	ПК-3
способен осуществлять социально-педагогическое сопровождение детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития, в том числе лиц с ОВЗ	ПК-5

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование специальной профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения специальной профессиональной компетенции
ПК-3 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по проблемам	ПК-3.1 Знает: основные направления консультирования субъектов образовательного процесса
	ПК-3.2 Умеет: применять знания, приемы и методы консультирования в соответствии с возрастом, и индивидуальными особенностями и индивидуальной

воспитания, обучения и развития	траекторией развития
	ПК-3.3 Владеет: приемами и способами консультирования субъектов образовательного процесса

Код и наименование дополнительной профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
ПК-5 Способен осуществлять социально-педагогическое сопровождение детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития, в том числе лиц с ОВЗ	ПК-5.1 Знает: теоретические основы социально-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ
	ПК-5.2 Умеет: использовать технологии социально-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ
	ПК-5.3 Владеет: навыками и приемами, обеспечивающими социально-педагогическое сопровождение процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа курса предполагает наличие у обучающихся знаний по дисциплинам: «Конфликтология», «Социально-педагогическая работа по подготовке молодежи к семейной жизни», «Социальные институты защиты и охраны прав детства», «Профессиональная этика в социально-педагогической деятельности», «Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО», «Психология девиантного поведения», «Учебная практика: педагогическая практика (летняя вожатская)», «Основы проектной деятельности в социальной педагогике».

Дисциплины, для изучения которых необходимы знания данного курса: «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования», «Психолого-педагогическая диагностика и коррекционная работа с детьми с ОВЗ», «Психолого-педагогическая поддержка детей в кризисных ситуациях», подготовка и защита ВКР.

4. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий			Промежуточная аттестация
				Контактная работа (ауд.)		СРС	
				Лекции	ПЗ		
1.	Тема 1. Теоретические основы профессионального становления личности	7	8	2	2	4	
2.	Тема 2. Кризисы профессионального становления личности	7	8	2	2	4	

3.	Тема 3. Профессиональные деструкции личности	7	8	2	2	4	
4.	Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	7	8	2	2	4	
5.	Тема 5. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания	7	8	2	2	4	
6.	Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	7	8	2	2	4	
7.	Тема 7. Профилактика синдрома профессионального выгорания	7	10	2	4	4	
8.	Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	7	7	1	2	4	
9.	Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	7	7	1	2	4	
10.	Промежуточная аттестация – зачёт	7					Зачёт
11.	Итого	7	72	16	20	36	

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий			Промежуточная аттестация
				Контактная работа (ауд.)		СРС	
				Лекции	ПЗ		
1.	Тема 1. Теоретические основы профессионального становления личности	9	9	2		7	
2.	Тема 2. Кризисы профессионального становления личности	9	9		2	7	
3.	Тема 3. Профессиональные деструкции личности	9	9		2	7	
4.	Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	9	9	2		7	
5.	Тема 5. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания	9	9		2	7	
6.	Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	9	9		2	7	
7.	Тема 7. Профилактика синдрома профессионального выгорания	9	6			6	
8.	Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	9	6			6	

9.	Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	9	6			6	
10.	Промежуточная аттестация – зачёт	9					Зачёт
11.	Итого	9	72	4	8	60	

Содержание дисциплины, структурированное по темам

Очная, заочная форма обучения

Лекции

Тема 1. Теоретические основы профессионального становления личности.

Профессиональная деятельность. Профессиональное самоопределение и его конфликты. Детерминация профессионального становления личности. Стадии профессионального становления личности. Взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека. Профессионально обусловленная структура личности и деятельности. Эмоциональное выгорание. Профессиональное выгорание. Краткая характеристика научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования.

Тема 2. Кризисы профессионального становления личности.

Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.

Тема 3. Профессиональные деструкции личности.

Профессиональные деформации личности. Профессиональная деформация как условие профессионализации личности. Возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения, в процессе специализации по профессии. Профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности. Концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деформаций.

Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала.

Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел как основоположники теории о стадиях развития синдрома профессионального выгорания. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. Соматические нарушения на стадиях выгорания.

Тема 5. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания.

Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. Соматические нарушения на стадиях выгорания. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.

Методы диагностики синдрома профессионального выгорания. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о психическом здоровье, психологическое консультирование. Опросник на выявление эмоционального выгорания МВІ. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова). Методика «Прогноз».

Тема 7. Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания.

Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Личностная выносливость. Локус контроля. Самоактуализация.

Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания. Активизирующие техники и методы релаксации. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Очная, заочная форма обучения

Практические занятия

Практическое занятие №1. Тема «Теоретические основы профессионального становления личности».

Учебные цели: изучить теоретические основы профессионального становления личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Объяснить суть понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление», дать их характеристику.
2. Рассмотреть сущность и стадии профессионального становления личности.
3. Сформировать представление о конфликтах профессионального самоопределения.
4. Выявить взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Объяснить суть понятий «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», дать их характеристику.
6. Дать краткую характеристику научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом.
7. Рассмотреть синдром профессионального выгорания педагога как проблему современного образования.

Основные термины и понятия: профессиональная деятельность; профессия; специалист; профессионал; профессиональное самоопределение; профессиональное

становление; конфликты профессионального самоопределения; эмоциональное выгорание; профессиональное выгорание; научные направления изучения синдрома профессионального выгорания.

Практическое занятие №2. Тема «Кризисы профессионального становления личности».

Учебные цели: рассмотреть кризисы профессионального становления личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Объяснить суть понятий «кризис», «кризис личности», «фактор», дать их характеристику.

2. Раскрыть сущность, особенности и типологию кризисов личности.

3. Рассмотреть основные положения методики изучения кризисов личности.

4. Обосновать факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития.

Основные термины и понятия: кризис; кризис личности; типология кризисов личности; методика изучения кризисов личности; факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития.

Практическое занятие №3. Тема «Профессиональные деструкции личности».

Учебные цели: изучить и обосновать профессиональные деструкции личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Объяснить суть понятий «профессиональная деструкция», «профессиональная деформация», дать их характеристику.

2. Раскрыть сущностные особенности профессиональной деформации как условия профессионализации личности.

3. Обосновать концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.

4. Рассмотреть психологические детерминанты профессиональных деструкций.

Основные термины и понятия: профессиональная деструкция; профессиональная деформация; уровни профессиональных деформаций; профессионализация личности; психологические детерминанты профессиональных деструкций.

Практическое занятие №4. Тема «Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала».

Учебные цели: раскрыть особенности и стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала.

Вопросы для обсуждения:

1. Раскрыть основные положения теорий о стадиях развития синдрома профессионального выгорания (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел).

2. Обосновать функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.

3. Рассмотреть стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.

Основные термины и понятия: теории о стадиях развития синдрома профессионального выгорания; функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала; стадии синдрома выгорания.

Практическое занятие №5. Тема «Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания».

Учебные цели: рассмотреть симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания.

Вопросы для обсуждения:

1. Раскрыть симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.
2. Объяснить особенности соматических нарушений на стадиях выгорания.
3. Рассмотреть факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Основные термины и понятия: симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания; соматические нарушения; факторы, детерминирующие синдром профессионального выгорания.

Практическое занятие №6. Тема «Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания».

Учебные цели: изучить и апробировать диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.

Вопросы для обсуждения:

1. Рассмотреть методы диагностики синдрома профессионального выгорания.
2. Объяснить сущность и особенности применения приема визуализации в профилактике синдрома выгорания.
3. Рассмотреть особенности использования технологий помощи и самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Основные термины и понятия: методы диагностики синдрома профессионального выгорания; визуализация; технологии помощи и самопомощи; активизирующие техники и методы релаксации.

Практическое занятие №7. Тема «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Учебные цели: раскрыть сущность и содержание профилактики синдрома профессионального выгорания.

Вопросы для обсуждения:

1. Рассмотреть способы, техники, приемы терапии и предупреждения синдрома выгорания.
2. Объяснить особенности ситуативной разгрузки.
3. Раскрыть особенности и приемы экзистенциальной профилактики синдрома выгорания.

Основные термины и понятия: эмоциональное выгорание; способы, техники, приемы терапии и предупреждения синдрома выгорания; ситуативная разгрузка; экзистенциальная профилактика.

Практическое занятие №8. Тема «Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания».

Учебные цели: охарактеризовать личностные особенности человека как способ профилактики синдрома профессионального выгорания.

Вопросы для обсуждения:

1. Рассмотреть личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
2. Объяснить сущность локуса контроля личности.
3. Раскрыть сущностные особенности самоактуализации личности.

Основные термины и понятия: личность; личностные особенности; эмоциональное выгорание; локуса контроля; самоактуализация.

Практическое занятие №9. Тема «Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний».

Учебные цели: рассмотреть способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Вопросы для обсуждения:

1. Объяснить особенности саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
2. Рассмотреть способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
3. Дать сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Основные термины и понятия: неблагоприятные эмоциональные состояния; саморегуляция; способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний; техники, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

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

Для организации самостоятельной работы обучающихся используется основная и дополнительная литература

Перечень литературных источников для самостоятельной работы обучающихся:

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>.
3. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>
4. Козлова, А.М. Организационное поведение [Электронный ресурс] / А.М. Козлова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 319 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139768>.
5. Мандель Б.Р. Современная организационная психология. Модульный курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 446 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435528>.
6. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277>.
7. Пырьев Е.А. Психология труда [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Пырьев. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 458 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>.
8. Рогов Е.И. Психология становления профессионализма (в социономических профессиях) [Электронный ресурс]: монография / Е.И. Рогов. – Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2016. – 339 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462008>.
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
10. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

11. Шавшаева Л.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение формирования эмоциональной культуры педагога в процессе повышения квалификации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.Ю. Шавшаева. – М.: Флинта, 2014. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279819>.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания» используются электронные образовательные ресурсы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС ГГТУ):

- учебно-методические материалы и электронные образовательные ресурсы ООП: Курс «Профилактика профессионального выгорания» (Режим доступа: <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=2652>).

Перечень заданий для организации самостоятельной работы обучающихся

Тема 1. «Теоретические основы профессионального становления личности».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление».

Задание №2. Дайте характеристику этапов профессионального пути по Э.Ф. Зееру. Оформите материал в виде таблицы. (См.: Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 336 с.)

Задание №3. Заполните таблицу:

Психологические особенности взаимодействия личности и профессии

Ситуации личностного и профессионального развития	Профессионально обусловленные психологические проблемы

Задание №4. Составьте схему «Социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание».

Задание №5. Подготовьте устное сообщение по проблеме эмоционального выгорания в историческом и современном контексте, опираясь на исследования В.Е. Орла Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. – 449 с.

Задание №6. Вопросы для самоконтроля:

- Дайте определение профессиональному становлению и назовите основные этапы профессионального становления.

- Охарактеризуйте оптацию как этап профессионального становления личности и назовите психологически обусловленные образовательные проблемы, возникающие на этом этапе.

- Охарактеризуйте профессиональную адаптацию как этап профессионального становления личности и назовите возможные варианты решения психологических проблем, возникающих на этом этапе.

- Сравните содержание таких ключевых понятий психологии профессионального образования, как «квалификация», «профессия» и «специальность».

- Назовите основные аспекты описания профессии при составлении ее профессиограммы.

Задание №7. Проанализируйте периодизацию профессионального становления личности, предложенную Д. Сьюпером. В чем суть периодизации профессионального становления личности Хейвигхерста? Опишите фазы профессионального становления личности, выделенные Е.А. Климовым.

Тема 2. «Кризисы профессионального становления личности».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «кризис», «кризис личности», «фактор».

Задание №2. Составьте и заполните таблицу «Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития».

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое кризис личности?
- Охарактеризуйте типологию кризисов личности.
- Каковы факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития?
- В чем заключаются психологические особенности кризисов профессионального становления?
- Обоснуйте необходимость психологического сопровождения профессионального становления личности.

Задание №4. Дайте определение понятию «кризис профессионального становления личности». Перечислите основные кризисы профессионального становления, переживаемые человеком. Каковы пути разрешения кризисов профессионального становления?

Тема 3. «Профессиональные деструкции личности».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деструкция», «профессиональная деформация», «профессиональное самосохранение», «профессиональная самоактуализация», «профессиональная социализация».

Задание №2. Составьте схему «Профессиональная деформация личности».

Задание №3. Составьте таблицу «Профессиональные деструкции личности».

Задание №4. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое профессиональная деформация личности?
- Обоснуйте профессиональную деформацию как условие профессионализации личности.
- Чем обусловлено возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения? В процессе специализации по профессии?
- Чем вызваны профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности?
- Раскройте концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.
- В чем заключаются психологические детерминанты профессиональных деструкций?
- Охарактеризуйте уровни профессиональных деформаций.

Тема 4. «Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала».

Задание №1. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденберга, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла. Сделайте краткий конспект основных положений.

Задание №2. Составьте таблицу, отражающую стадии развития синдрома профессионального выгорания.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- В чем заключаются функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала?

- Раскройте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.

- Как проявляются соматические нарушения на стадиях выгорания?

Тема 5. «Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Составьте словарь симптомов выгорания с развернутой формулировкой понятия и указанием его автора.

Задание №2. Перечислите факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.

Задание №3. Назовите типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.

Задание №4. Составьте таблицу «Взаимосвязь типа профессии, фактора, детерминирующего возникновение и формирование синдрома и способы его профилактики».

Задание №5. Вопросы для самоконтроля:

- Охарактеризуйте симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

- Каковы факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания?

Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.

Задание №1. Перечислите и обоснуйте методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.

Задание №2. Осуществите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку как электронный ресурс.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Какие существуют методы диагностики синдрома профессионального выгорания?

- Охарактеризуйте модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.

Тема 7. «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Задание №2. Составьте таблицу «Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Каково назначение терапии и предупреждения синдрома профессионального выгорания?

- Что такое ситуативная разгрузка?

- Раскройте основные идеи экзистенциальной профилактики профессионального выгорания.

- Обоснуйте технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Тема 8. «Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Перечислите и обоснуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

Задание №2. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома».

Задание №3. Составьте для себя перечень «вредных советов» (по Г. Остеру) – рекомендаций для быстрого формирования синдрома эмоционального выгорания. Попробуйте не следовать им в своей повседневной жизни.

Задание №4. Вопросы для самоконтроля:

- Охарактеризуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

- Что такое личностная выносливость?

- Дайте характеристику локусу контроля.

- Что такое самоактуализация?

Тема 9. «Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний».

Задание №1. Дайте краткую характеристику способов предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Задание №2. Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое саморегуляция?

- Каковы способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний?

- Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

- Охарактеризуйте приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.

- Что такое активизирующие техники и методы релаксации?

- Каковы технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации?

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся приведен в приложении.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Пырьев Е.А. Психология труда [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Пырьев. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 458 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>.

2. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. Г. Почебут. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. – 279 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). - ISBN 978-5- 534-07908-1. - Текст : непосредственный.

Перечень дополнительной литературы:

1. Афашагова, А.А. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Афашагова; Адыгейский

государственный университет. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 187 с. – [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253720](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253720)

2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>.

3. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс] / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. – М.: Институт психологии РАН, 2015. – 712 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430628>.

4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Современные профессиональные базы данных:

Официальные сайты органов государственной власти:

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru/>

2. Официальный сайт Министерства образования и науки Московской области. – Режим доступа: <http://mo.mosreg.ru/>

Федеральные образовательные порталы:

1. Система федеральных образовательных порталов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

2. Федеральное агентство по образованию Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>

Электронные библиотечные системы:

1. Университетская библиотека ONLINE. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «Библиокомплектатор». – Режим доступа: <http://bibliocomplectator.ru>

3. Электронно-библиотечная система «Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

4. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

5. Электронно-библиотечная система BOOK.ru. – Режим доступа: <http://www.book.ru/>

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

7. Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>

8. Электронная библиотечная система «ibooks.ru». – Режим доступа: <https://ibooks.ru/>

9. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий «IQlib». – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/>

Образовательные порталы:

1. Институт научной информации по общественным наукам Российской Академии наук (ИНИОН РАН). – Режим доступа: <http://www.inion.ru/>

2. Образовательные ресурсы системы Интернет. – Режим доступа: <http://catalog.iot.ru/>

3. Объединенный фонд электронных ресурсов «Наука и образование». – Режим доступа: www.ofernio.ru

Сайты научных журналов:

1. Журнал «Акмеология». – Режим доступа: <https://acmeology.elpub.ru/jour>

2. Журнал «Вестник практической психологии образования». – Режим доступа: <http://psyjournals.ru>

3. Научный журнал «Образование и саморазвитие». – Режим доступа: <https://ru.eandsjournal.org>

4. Журнал «Организационная психология и психология труда». – Режим доступа: <http://work-org-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/arhiv-vipuskov.html>

5. Журнал «Социальная педагогика». – Режим доступа: <http://narodnoe.org/journals/socialnaya-pedagogika>

6. Журнал «Социальная работа». – Режим доступа: <http://ssopir.ru/archive/pap.htm>

7. Научно-методический журнал «Социальная педагогика в России». – Режим доступа: <http://www.isprao.ru/D/F17.html>

Информационные справочные системы:

1. Онлайн-версия КонсультантПлюс: Студенту и преподавателю <http://www.consultant.ru/edu/>

2. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). – Режим доступа: <https://uisrussia.m-su.ru/>

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР). – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

Информационно-поисковые системы:

1 <http://www.yandex.ru>

2 <http://www.google.com>

3 <http://www.rambler.ru>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

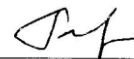
Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий (оборудование, технические средства обучения)	Перечень лицензионного программного обеспечения.
142608 Московская область г. Орехово-Зуево пр. 4 Козлова дом 1, корпус 11 Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №13	Необходимая аудиторная мебель, переносной проекционный экран, ноутбук	Предустановленная операционная система Microsoft Windows 8.1 Single Language OEM-версия. Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Standard, лицензия Microsoft Open License №42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт
142608 Московская область г. Орехово-Зуево пр. 4	Необходимая аудиторная мебель,	Интернет браузер Mozilla Firefox, Программа просмотра документов

<p>Козлова дом 1, корпус 11 Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения лекционных, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №9</p>	<p>компьютеры, экран настенный LUMIENMASTER, стенд на пластиковой основе, принтер HP Deckjet 2130</p>	<p>Adobe Acrobat Reader, Утилита работы с архивами документов 7-Zip, Набор кодеков для воспроизведения видеофайлов K-Lite Codec Pack, Программа просмотра документов Win Dj View, Программа воспроизведения видеофайлов в формате Flash Adobe Flash Player, Антивирусное программное обеспечение «Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows Workstations», Microsoft Windows 10 Professional, Программа воспроизведения видео и аудиофайлов «The KM Player»</p>
<p>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4 Информационный многофункциональный центр для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet</p>	<p>ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель</p>	<p>Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License №66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия</p>

10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель): к.п.н., доцент Балакирева Н.А.



подпись

Программа утверждена на заседании кафедры психологии и дефектологии от «15» июня 2022 г. Протокол №11.

Зав. кафедрой



к.п.н. доцент Галстян О.А.

подпись

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.07 «Профилактика профессионального выгорания»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и социальная педагогика
программы

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, заочная

**Орехово-Зуево
2022**

1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование специальной профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения специальной профессиональной компетенции
ПК-3 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по проблемам воспитания, обучения и развития	ПК-3.1 Знает: основные направления консультирования субъектов образовательного процесса
	ПК-3.2 Умеет: применять знания, приемы и методы консультирования в соответствии с возрастом, и индивидуальными особенностями и индивидуальной траекторией развития
	ПК-3.3 Владеет: приемами и способами консультирования субъектов образовательного процесса

Код и наименование дополнительной профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
ПК-5 Способен осуществлять социально-педагогическое сопровождение детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития, в том числе лиц с ОВЗ	ПК-5.1 Знает: теоретические основы социально-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ
	ПК-5.2 Умеет: использовать технологии социально-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ
	ПК-5.3 Владеет: навыками и приемами, обеспечивающими социально-педагогического сопровождения процессов обучения, воспитания и развития детей, подростков, в том числе с ОВЗ

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «Отлично», «Хорошо», «Зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

Оценка «Удовлетворительно», «Зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

Оценка «Неудовлетворительно», «Не зачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена».

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель)	Система стандартизированных	Тестовые задания	Оценка «Отлично»: в тесте выполнено более

	компетенци и «Знание»)	заданий, позволяющая измерить уровень знаний.		<p>90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо»: в тесте выполнено более 75% заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно»: в тесте выполнено более 60% заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно»: в тесте выполнено менее 60 % заданий.</p>
2	Реферат (показатель компетенци и «Умение»)	<p>Продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, а также авторский взгляд на нее.</p>	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: показано понимание темы, умение критического анализа информации. Используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: показано понимание темы, умение критического анализа информации. В работе использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа</p>

			<p>выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка <i>«Удовлетворительно»:</i> не показано понимание темы, умение критического анализа информации. Библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, не содержит элементов анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка <i>«Неудовлетворительно»:</i> не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, нет ссылок на литературные и</p>
--	--	--	---

				нормативные источники.
3	Презентация (показатель компетенции и «Умение»)	Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских задач.	Тематика презентаций	<p>Оценка «Отлично»: показано умение критического анализа информации. Содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами. Присутствуют иллюстративно-аналитические материалы (таблицы, диаграммы, схемы).</p> <p>Оценка «Хорошо»: показано умение критического анализа информации. Содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, при оформлении презентации имеются недочеты. Присутствуют иллюстративно-аналитические материалы (таблицы, диаграммы, схемы).</p> <p>Оценка «Удовлетворительно»: не показано умение критического анализа информации. Содержание презентации не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов. Иллюстративно-аналитические материалы не представлены.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно»:</p>

				презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.
4	Практические задания (показатель компетенции и «Владение»)	Направлено на овладение методами и методиками изучаемой дисциплины.	Практические задания	<p>Оценка «Отлично»: продемонстрировано свободное владение профессионально-понятийным аппаратом, владение методами и методиками дисциплины. Показаны способности самостоятельного мышления, творческой активности.</p> <p>Оценка «Хорошо»: продемонстрировано владение профессионально-понятийным аппаратом, при применении методов и методик дисциплины незначительные неточности, показаны способности самостоятельного мышления, творческой активности.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно»: продемонстрировано владение профессионально-понятийным аппаратом на низком уровне; допускаются ошибки при применении методов и методик дисциплины.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно»: не продемонстрировано владение профессионально-понятийным аппаратом, методами и методиками дисциплины.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации</i>				
5	Зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по	Вопросы к зачету	«Зачтено»: знание теории вопроса, понятийно-

		окончании изучения дисциплины.		терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их систему); умение анализировать проблему, содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса; владение аналитическим способом изложения вопроса, навыками аргументации. <i>«Не зачтено»:</i> знание вопроса на уровне основных понятий; умение выделить главное, сформулировать выводы не продемонстрировано; владение навыками аргументации не продемонстрировано.
--	--	--------------------------------	--	---

3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Задания для проведения текущей успеваемости

Тестовые задания

1. Выберите правильный ответ. Кто в качестве высшего этапа развития профессионала выделяет «этап творческого самоопределения себя как личности профессионала»?

- А) В.В. Смолин;
- Б) *А.К. Маркова;*
- В) Е.А. Климов.

2. Выберите правильный ответ. Кризисы профессионального развития на основании идей Л.С. Выгодского определяли:

- А) Б. Ливехуд;
- Б) Т. Шихи;
- В) *Э.Ф. Зеер.*

3. Выберите правильный ответ. Основные направления (разделы) изучения человека в трудовой деятельности, выделенные Н.С. Пряжниковым и Е.Ю. Пряжниковой (укажите лишнее):

- А) психология труда в традиционном понимании;
- Б) инженерная психология;
- В) психология управления;
- Г) профориентация;
- Д) профессиональное образование;
- Е) *психология здоровья;*

4. Выберите правильный ответ. Периодизация развития человека, как субъекта труда, была предложена:

- А) А.Н. Леонтьевым;
- Б) А.К. Марковой;
- В) *Е.А. Климовым*;

5. Выберите правильный ответ. Наиболее тяжелый рубежный кризис это:

- А) кризис «вырывания корней»;
- Б) «искания 20 лет»;
- В) *кризис «середины жизни»*.

6. Выберите правильный ответ. Нарушение усвоенных способов деятельности это:

- А) преодоление профессиональных деструкций;
- Б) преодоление общих деструкций;
- В) *профессиональная деструкция в самом общем виде*.

7. Выберите правильный ответ. Чрезмерное усиление некоторых черт характера – это:

- А) старение работника;
- Б) индивидуальный «предел» развития работника;
- В) *акцентуация характера*.

8. Выберите правильный ответ. Уровнем профессионального самоопределения является:

- А) *гностический*;
- Б) теоретический;
- В) аксиологический.

9. Выберите правильный ответ. Управление человеческими ресурсами заключается в:

- А) *планировании и организации работы с персоналом*;
- Б) принятии решения о зачислении кандидата на работу;
- В) совокупности процедур сбора и анализа информации о содержании.

10. Выберите правильный ответ. Общая работоспособность отражает:

А) *возможности человека выполнять любую общественно полезную деятельность*;

Б) характеристики тех систем и функций человека, которые необходимы для выполнения профессиональных задач;

В) состояние субъекта деятельности, определяющие уровень его эффективности в данный промежуток времени.

11. Выберите правильный ответ. Состояние субъекта деятельности, определяющее уровень его эффективности в данный момент времени характеризует:

- А) общая работоспособность;
- Б) *актуальная работоспособность*;
- В) потенциальная работоспособность.

12. Выберите правильный ответ. Четыре степени переутомления выделил:

- А) В.И. Медведев;
- Б) *К.К. Платонов*;
- В) В.Г. Асеев;
- Г) Ю.В. Майкин.

13. Выберите правильный ответ. Три концептуальных ориентации в исследовании профессионального стресса выделяет:

- А) *А.Б. Леонова*;
- Б) К.К. Платонов;
- В) В.Г. Асеев;
- Г) В.И. Медведев.

14. Выберите правильный ответ. Состояние физического, эмоционального, умственного истощения как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие – это:

- А) фрустрация;
- Б) *эмоциональное выгорание*;
- В) барьер;
- Г) психологическая защита.

15. Выберите правильный ответ. Деформация отношений с другими людьми – это:

- А) акцентуация характера;
- Б) невоспитанность;
- В) *деперсонализация*;
- Г) негативизм.

16. Выберите несколько правильных ответов. Выделите три фазы стресса, наблюдающиеся при эмоциональном выгорании:

- А) *нервное (тревожное) напряжение*;
- Б) бессонница;
- В) *сопротивление*;
- Г) агрессия;
- Д) *истощение*.

17. Выберите несколько правильных ответов. Выделите симптомы тревожного напряжения:

- А) *переживание психотравмирующих обстоятельств*;
- Б) повышенная ответственность;
- В) *неудовлетворенность собой*;
- Г) повседневная рутинность;
- Д) *«загнанность в клетку»*;
- Е) *тревога*;
- Ж) *депрессия*.

18. Установите соответствие между факторами риска эмоционального выгорания и их характеристиками:

1. Личностные факторы	А) несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации; внутрифирменные конфликты; жестокий контроль; дефицит поддержки (3)
2. Статусно-ролевые факторы	Б) Склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; авторитарность (1)
3. Профессионально-организационные факторы	В) ролевой конфликт; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; ролевая неопределенность; отверженность в референтной группе; низкий социальный статус (2)

19. Выберите несколько правильных ответов. К уровням личностных ресурсов противодействия «выгоранию» относятся:

- А) *физиологический*;
- Б) эмоциональный;
- В) *психологический*;
- Г) социальный;
- Д) *личностный*;
- Е) *духовный*.

20. Выберите правильный ответ. Психическое состояние, отражающее повышенный уровень тревожности, отсутствие психологического комфорта в определенных условиях труда и, с другой стороны, готовность действовать, называется:

- А) настроение;
- Б) страх;

- В) *психологическая напряженность*;
- Г) нет правильного ответа.

Тематика рефератов

1. Синдром эмоционального выгорания как один из факторов профессиональной деформации.
2. Методы диагностики психоэмоционального состояния.
3. «Профессиональное выгорание» как одна из форм нарушения профессионального здоровья.
4. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
5. Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте.
6. Профессиональная деформация социальных педагогов.
7. Поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания
8. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе.
9. Социально-психологические симптомы проявления эмоционального выгорания.
10. Коррекционные здоровьесберегающие технологии и их использование в практике работы с персоналом социальной службы.
11. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального сгорания.
12. Основные направления в профилактике эмоционального выгорания социального работника.
13. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.
14. Основные направления коррекции эмоционального выгорания социального педагога.
15. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
16. Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации.
17. Понятие саморегуляции эмоционального состояния.
18. Факторы стресса, связанные с организационной структурой и психологическим климатом.
19. Внеорганизационные источники стресса.
20. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.

Тематика презентаций

1. Кризисы профессионального становления личности.
2. Профессиональные деструкции личности.
3. Факторы формирования синдрома профессионального выгорания социального педагога.
4. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.
5. Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания.
6. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания.

Практические задания

1. Представьте себя в роли исследователя. Выделите «свой собственный» фактор, детерминирующий возникновение и формирование синдрома выгорания.
- Б) Осуществите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку как электронный ресурс.

А) Проведите опрос одного одноклассника с использованием эмоциональных индикаторов (разработка Е.А. Климова, Г.Ф. Корольковой).

Б) Применяя опросники МБИ С. Maslash, S.E. Jackson и В.В. Бойко изучите у себя особенности эмоциональной сферы, сформулируйте рекомендации.

В) Составьте активизирующие формулы, которые помогут вам достичь успеха в различных жизненных ситуациях.

Задания для проведения промежуточной аттестации

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используется электронный образовательный ресурс, размещенный в ОС MOODLE ГГТУ: Курс «Профилактика профессионального выгорания» (Режим доступа: <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=2652>).

Вопросы к зачету

1. Профессиональное самоопределение. Конфликты профессионального самоопределения.
2. Детерминация профессионального становления личности.
3. Стадии профессионального становления личности.
4. Взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Профессионально обусловленная структура личности и деятельности.
6. Кризисы профессионального становления личности.
7. Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов.
8. Психологические детерминанты профессиональных деструкций.
9. Уровни профессиональных деформаций.
10. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования.
11. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
12. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
13. Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.
14. Соматические нарушения на стадиях выгорания.
15. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.
16. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
17. Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
18. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
19. Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика.
20. Методы диагностики синдрома профессионального выгорания.
21. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.
22. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о психическом здоровье, психологическое консультирование.
23. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.
24. Активизирующие техники и методы релаксации.

25. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

26. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
ПК-3 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по проблемам воспитания, обучения и развития	ПК-3.1	Тестовые задания Вопросы к зачёту
	ПК-3.2	Тематика рефератов Тематика презентаций
	ПК-3.3	Практические задания
ПК-5 Способен осуществлять социально-педагогическое сопровождение детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития, в том числе лиц с ОВЗ	ПК-5.1	Тестовые задания Вопросы к зачёту
	ПК-5.2	Тематика рефератов Тематика презентаций
	ПК-5.3	Практические задания