

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМ. Л.С. ВЫГОТСКОГО  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ  
Кафедра психологии и педагогики образования

## **ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

---

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

Сопровождение психологических кризисов участников образовательных отношений

---

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: магистратура

Форма обучения: очная, (очно-заочная)

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2024

*Профилактика синдрома эмоционального выгорания*  
Рабочая программа дисциплины

Составитель:

Канд. психол. наук, доцент Немцов А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 10 от 06.06.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. Цель и задачи дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
2. Структура дисциплины.....	5
3. Содержание дисциплины .....	6
4. Образовательные технологии .....	7
5. Оценка планируемых результатов обучения.....	8
5.1 Система оценивания .....	8
5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине .....	9
5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10
6.1 Список источников и литературы .....	10
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». ....	11
6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы .....	12
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	12
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	13
9. Методические материалы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
9.3 Иные материалы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины .....	20

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины формирование компетенций, необходимых для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Задачи дисциплины:

- овладеть теоретическими и методологическими подходами к проблеме эмоционального «выгорания»;
- освоить технологии формирования стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации;
- сформировать умения в области профилактики синдрома эмоционального «выгорания»;
- сформировать представления о моделях оценки эффективности использования копинг-стратегий.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды, участников образовательных отношений	ПК-3.1 Видит нарушения социальной адаптации участников образовательных отношений вызванные возрастными, экзистенциальными, жизненными кризисами.	Знать: социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности; технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности; понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания». Уметь: планировать, организовывать и проводить исследования по проблемам эмоционального «выгорания»; распознавать эмоциональное насилие, агрессию и стресс в среде. Владеть: навыками диагностики стресса персонала образовательной организации; методами восстановления ресурсов стрессоустойчивости личности.
	ПК-3.2 Проводит диагностику разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных и гендерных особенностей.	
	ПК-3.3 Выявляет факторы среды участников образовательных отношений, способствующие развитию стресса.	

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профилактика синдрома эмоционального выгорания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Методология и методы психолого-педагогических исследований, Теория кризисных ситуаций и состояний, Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательных отношений.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Технологии психологического сопровождения кризисных состояний, Эмоциональные нарушения детей и подростков, Феноменология и границы нормы и патологии в психологии, Педагогическая практика.

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
2	Лекции	6
2	Практические занятия	24
Всего:		108

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 78 академических часа(ов).

### Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
	Лекции	6
	Семинары <sup>1</sup>	24
Всего:		30

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 78 академических часа(ов).

## 3. Содержание дисциплины

---

<sup>1</sup> В соответствии с учебным планом

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Феномен эмоционального выгорания	Определение синдрома эмоционального выгорания. Симптомы выгорания. Причины и факторы развития эмоционального выгорания. Экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания». Фазы развития эмоционального выгорания.
2	Тема 2. Эмоциональное выгорание личности	Профессиональные деформации педагога. Понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания». Характеристика образовательной среды как фактора развития выгорания. Планирование и организация исследования по проблемам эмоционального «выгорания». Методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания.
3	Тема 3. Профессиональное здоровье личности	Социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации. Методы сохранения профессионального здоровья личности.
4	Тема 4. Пути профилактики синдрома эмоционального выгорания	Методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности. Методы восстановления ресурсов личности. Методы развития стрессоустойчивости личности. Использование копинг-стратегий.

#### 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Тема 1. Феномен эмоционального выгорания	Лекция 1 Практическое занятие 1 Самостоятельная работа	Лекция - визуализация с применением слайд-проектора Развернутая беседа Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников
2.	Тема 2. Эмоциональное выгорание личности	Лекция 2 Практическое занятие 2	Обзорная лекция Творческая работа Изучение источников,

		<i>Самостоятельная работа</i>	<i>написание контрольной работы</i>
3.	Тема 3. Профессиональное здоровье личности	<i>Практическое занятие 3</i>  <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Собеседование</i> <i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i>
4.	Тема 4. Пути профилактики синдрома эмоционального выгорания	<i>Практическое занятие 4</i>  <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Опрос</i> <i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i>  <i>Контрольная работа</i>

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	10 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	10 баллов
- творческая работа	5 баллов	10 баллов
- собеседование	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – Зачет с оценкой		40 баллов
<b>Итого за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

### 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ А,В	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	удовлетво- рительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### *Вопросы для дискуссии*

- Каковы экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания»?
- Дайте характеристику образовательной среды как фактора развития выгорания.



- Какие можно выделить социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности?
- Каково влияние полового и возрастного фактора на возможность возникновения эмоционального (психологического) «выгорания»?
- Сравнительный анализ приёмов визуализации в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

#### ***Примерные темы творческих заданий***

- Опишите современные подходы к организации работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
- Проанализируйте стадии синдрома выгорания с позиции адаптации и дезадаптации организма.
- Предложите инструментарий диагностики профессиональных деформаций и «выгорания».
- Предложите технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.
- Составьте таблицу «Взаимосвязь типа профессии, личностных особенностей, фактора, детерминирующего возникновение и формирование синдрома выгорания и способы его профилактики» применительно к работникам образовательной сферы.
- Изучите у себя и у кого-то из своих одноклассников особенности эмоциональной сферы и сформулируйте практические рекомендации.
- Разработайте собственные подходы к предотвращению развития синдрома эмоционального выгорания.

#### ***Вопросы для собеседования***

- Феномен эмоционального выгорания: определение, симптомы, фазы развития.
- Планирование и организация исследования по проблемам эмоционального «выгорания».
- Методы сохранения профессионального здоровья личности.
- Представьте себя в роли исследователя, выделите «свой собственный фактор», детерминирующий возникновение и формирование синдрома выгорания у личности.
- Охарактеризуйте способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний, которыми вы лично используете в своей повседневной жизни.

#### ***Вопросы для контрольной работы***

- Охарактеризуйте методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности.
- Опишите различные симптомы выгорания согласно Бойко В.В.: симптом «эмоционального дефицита», «симптом эмоциональной отстранённости», симптом «личностной отстранённости или деперсонализации», симптом «психосоматических нарушений». Предположите «удельный вес» влияния каждого из этих симптомов на профессиональную и собственно личностную сферу.
- Приведите примеры использования методов восстановления ресурсов личности.
- Дайте описание техник, повышающих и понижающих эмоциональное напряжение в процессе межличностного общения.
- Перечислите и опишите методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания.

#### ***Вопросы к зачету с оценкой***

1. Какие социальные явления способствуют возникновению «эмоционального выгорания» и когда на них стали обращать внимание?

2. Как видоизменилось понятие «эмоциональное выгорание» в 21 веке?
3. Какие отечественные и зарубежные авторы занимались разработкой проблемы эмоционального выгорания и каков их научный вклад?
4. Дайте развёрнутую характеристику исследований эмоционального выгорания в работах отечественного учёного В.Е. Орла.
5. Проанализируйте и сравните подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденберга, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла.
6. Охарактеризуйте функциональные закономерности влияния синдрома эмоционального выгорания на личность профессионала.
7. Проанализируйте стадии синдрома эмоционального выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
8. Перечислите симптомы эмоционального выгорания. Охарактеризуйте «удельный вес» каждого из этих симптомов на личностную и профессиональную сферы личности.
9. Опишите, к каким соматическим нарушениям приводит синдром выгорания.
10. Сопоставьте, кто в большей степени – мужчины или женщины подвержены синдрому выгорания. Какие научные аргументы можно привести в пользу высказанного мнения?
11. Приведите определение основных понятий, связанных с симптомами эмоционального выгорания. Кто из учёных описал эти симптомы?
12. Опишите типы личностей, наиболее склонных к синдрому эмоционального выгорания.
13. Попытайтесь составить таблицу «Взаимосвязь типа профессии, фактора, детерминирующего возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания и способы его профилактики».
14. Дайте характеристику методам диагностики синдрома эмоционального выгорания.
15. Охарактеризуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
16. Дайте характеристику личностным особенностям, содействующим быстрому формированию эмоционального выгорания.
17. Дать определение и развёрнутое описание явления саморегуляции.
18. Провести сравнительный анализ техник, снижающих и напротив, повышающих эмоциональное напряжение.
19. Раскрыть понятие «визуализация» и показать, каким образом приёмы визуализации применяются для профилактики синдрома эмоционального выгорания.
20. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.
21. Стресс на работе и его последствия для организации.
22. Причины профессионального стресса.
23. Симптомы и психодиагностика стресса.
24. Шкала организационного стресса Маклина.
25. Диагностика типов реагирования на стресс.
26. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов и его симптомы.
27. Психологический стресс и синдром выгорания.
28. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.
29. Акцентуации характера как предпосылка выгорания.
30. Организационный стресс как предпосылка эмоционального выгорания.
31. Организационная культура и выгорание персонала.
32. Система оплаты труда, качество жизни и выгорание.

33. Оптимизм и активность как факторы антивыгорания.
34. Творческий потенциал как фактор антивыгорания.
35. Выгорание учителей и модели преодолевающего поведения.
36. Семейное положение и выгорание учителей.
37. Выгорание учителей и модели преодолевающего поведения.
38. Неудовлетворённость осуществлением смысла жизни и выгорание.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Список источников и литературы

Основная литература:

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении СПб 2009. – 278 с.
2. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. // Практическая психодиагностика /ред. Райгородский Д.Я. – Самара, 1999.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
4. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
5. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>
6. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — [www.dx.doi.org/10.12737/monography\\_5d1e03ddb55c74.65795494](http://www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494). - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб 2004. 272 с.
3. Березовская Л.Г., Слабинский В.Ю. Подсадный С.А. К вопросу о критериях риска развития синдрома «эмоционального выгорания»// Проблема исследования синдрома эмоционального выгорания и пути его коррекции у специалистов «гуманных» профессий ( в педицинской, психологической и педагогической практике) сб. научн. Трудов/Под ред. В.В. Лукьянова. Курск 2007. С. 17-19.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении 2-е издание СПб Питер 2004 – 473 с.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб 1999 – 32 с
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении СПб 2009. – 278 с.

7. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. // Практическая психодиагностика /ред. Райгородский Д.Я. – Самара, 1999.
8. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Учебное пособие. Красноярск 2013. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Учебное пособие. Красноярск 2013.
9. Кухтенко Ю.А. Способы коррекции синдрома «эмоционального выгорания» // Научная программа 3-го Международного междисциплинарного конгресса «Экология мозга: искусство взаимодействия с окружающей средой» - М. 15-17 мая 2015 – 33 с.
10. Лангле А. Эмоциональное выгорания с позиции экзистенциального анализа. Вопросы психологии. 2008 № 2 С. 3 – 16.
11. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
12. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostika-tehnologii-programmy-459022>
13. Набор методик диагностики эмоционального выгорания. М. 2019.
14. Орёл В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания. 2005. Докт. Дисс. 449 с.
15. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы// Психологический журнал. 2001. Т. 22 № 1 С. 90-101.
16. Орёл В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности // Вестник ТПГУ. Сер. Психология. 2005. Вып. 2 (46) с. 54-64.
17. Орёл В.Е., Большакова Т.В. Личностные детерминанты возникновения синдрома психического выгорания у медицинских работников// Экология человека, 2005. №3 С. 40-44.
18. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: «Институт психологии РАН» 2005. 330 с.
19. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
20. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. Методическое пособие. Составитель Левина Л.М. Иркутск 2017 – 49 с.
21. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/profilaktika-professionalnyh-deformaciy-v-sisteme-socialnoy-raboty-465967>
22. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>
23. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и

психологические аспекты. М. 2013. – 256 с

## **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

**ELibrary.ru** Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

<http://www.ecopsy.ru/>

<http://www.ago-consult.ru/>

<http://www.hrm21.ru/>

## **6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс

2. Гарант

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения дисциплины используется материально-техническая база образовательного учреждения.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Состав программного обеспечения:

1. Windows

2. Microsoft Office

3. Kaspersky Endpoint Security

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

Тема 1(4ч.) Феномен эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения:

1. Определение синдрома эмоционального выгорания.
2. Симптомы выгорания.
3. Причины и факторы развития эмоционального выгорания.
4. Фазы развития эмоционального выгорания.

*Методические рекомендации для подготовки к занятию.*

Раскрытие данной темы предполагает определение синдрома эмоционального выгорания. Кроме того, при подготовке к практическому занятию студентам необходимо изучить причины и факторы развития эмоционального выгорания. Особое внимание нужно уделить изучению симптомов и фаз развития выгорания. При подготовке к занятию важно также иметь в виду, что его содержание должно явиться теоретико-методологической основой для практического занятия и реализации профилактических программ в образовательной организации.

#### Список литературы:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
3. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>

#### Тема 2 (4 ч.) Эмоциональное выгорание личности

##### Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональные деформации личности.
2. Понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» личности.
3. Методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания  
*Методические рекомендации для подготовки к занятию.*

Раскрытие данной темы предполагает определение видов профессиональных деформации личности. Важно, чтобы студенты усвоили понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» личности. Особое внимание следует уделить методам диагностики профессиональных деформаций и выгорания. При подготовке к занятию важно также иметь в виду, что его содержание должно явиться теоретико-методологической основой для практического занятия и реализации профилактических программ в образовательной организации.

#### Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — [www.dx.doi.org/10.12737/monography\\_5d1e03ddb55c74.65795494](http://www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494). - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
3. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>

4. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

### Тема 3 (4 ч.) Профессиональное здоровье личности

Вопросы для обсуждения:

1. Социально-психологическая адаптации личности.
2. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.
3. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
4. Методы сохранения профессионального здоровья.

*Методические рекомендации для подготовки к занятию.*

Раскрытие данной темы предполагает определение механизмов и путей социально-психологическая адаптации. Важно, чтобы студенты технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности. Особое внимание следует уделить Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации. Кроме того, следует обратить внимание на методы сохранения профессионального здоровья.

Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — [www.dx.doi.org/10.12737/monography\\_5d1e03ddb55c74.65795494](http://www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494). - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

### Тема 4 (4ч.) Пути профилактики синдрома эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения:

1. Методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности.
2. Методы восстановления ресурсов личности.
3. Методы развития стрессоустойчивости личности.
4. Использование копинг-стратегий.

*Методические рекомендации для подготовки к занятию.*



В ходе проведения практического занятия осваиваются методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности. Практически отрабатываются приемы восстановления ресурсов личности, развития стрессоустойчивости личности. Особое внимание уделяется освоению копинг-стратегий.

Список литературы:

1. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
2. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostika-tehnologii-programmy-459022>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/profilaktika-professionalnyh-deformaciy-v-sisteme-socialnoy-raboty-465967>
5. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

## 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Написание реферата является формой обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов и формой научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Целью написания рефератов является: привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле; приобретение навыка грамотного оформления ссылок на

используемые продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах. Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата.

1. Начинается реферат с титульного листа.

2. За титульным листом следует Оглавление. Оглавление - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) Основная часть - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4. Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников, из них хотя бы один – на иностранном языке (английском или французском). Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов (см. Оформление Списка источников и литературы).

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата.

Объем работы должен быть, как правило, не менее 20 и не более 25 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см. При цитировании необходимо соблюдать следующие правила: текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего

фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла; каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Оценивая реферат, преподаватель обращает внимание на:

- соответствие содержания выбранной теме;
- отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соблюдение структуры работы, четка ли она обоснована;
- умение работать с научной литературой - вычленять проблему из контекста;
- умение логически мыслить;
- культуру письменной речи;
- умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии);
- умение правильно понять позицию авторов, работы которых использовались при написании реферата;
- способность верно, без искажения передать используемый авторский материал;
- соблюдение объема работы;
- аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы.

Реферат должен быть сдан для проверки в установленный срок.

### **9.3. Другие материалы.**

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель дисциплины: формирование компетенций, необходимых для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Задачи : овладеть теоретическими и методологическими подходами к проблеме эмоционального «выгорания»; освоить технологии формирования стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации; сформировать умения в области профилактики синдрома эмоционального «выгорания»; сформировать представления о моделях оценки эффективности использования копинг-стратегий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности; технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности; понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания».

Уметь: планировать, организовывать и проводить исследования по проблемам эмоционального «выгорания»; распознавать эмоциональное насилие, агрессию и стресс в среде.

Владеть: навыками диагностики стресса персонала образовательной организации; методами восстановления ресурсов стрессоустойчивости личности.