Департамент образования города Москвы
**Государственное автономное образовательное учреждение**
**высшего образования города Москвы**
**«Московский городской педагогический университет»**
**Самарский филиал**

**Факультет педагогики и психологии**

**Кафедра педагогической и прикладной психологии**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ
_____Г.Е.Козловская
«_____»_____ 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Для направления подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность (профиль) Кризисная психология**

**Уровень высшего образования – магистратура**

**Нормативный срок обучения - 2 года**

**Форма обучения очная**

**Самара**
**2024**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки: 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», приказ Министерства образования и науки от 22.02.2018 № 127.

**Разработчик:**

СФ ГАОУ ВО МГПУ, к.пс.н., доцент кафедры педагогической и прикладной психологии Горохова М.Ю.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогической и прикладной психологии

Протокол №10 от «31» мая 2024 г.

Зав. кафедрой: к.пс.н., доцент Матасова И.Л.

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ

Протокол № 4 от «08» июня 2024 г.

Председатель УМК: к.т.н., доц. С.Р. Кирюков

Программа утверждена на заседании Ученого совета психолого-педагогического факультета

Протокол №11 от «24» июня 2024 г.

Декан факультета: к.ист.н., доцент Васильев В.В.

© Самарский филиал ГАОУ ВО МГПУ, 2024
© Кафедра педагогической и прикладной психологии, 2024

**Наименование дисциплины (модуля): Психология профессионального выгорания**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

Дисциплина «Психология профессионального выгорания» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО **(Б1.В.03)**.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-5. Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении;

ПКО-1. Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере;

ПК-1. Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений.

***В результате изучения дисциплины обучающийся должен***

***знать:***

- содержание предмета представленного курса;
- значение основных терминологических понятий с целью упорядочивания научных знаний;

***уметь:***

- применять на практике систему методов и приёмов по преодолению стресса и профилактики выгорания;
- выполнять супервизию «молодого специалиста»;
- мотивировать всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности;
- проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы;

***владеть:***

- необходимым объёмом теоретических и практических знаний о возможностях преодоления стрессов и профилактики развития выгорания;
- навыками содержательного взаимодействия с педагогическими работниками по вопросам обучения и воспитания;
- навыками создания условий, способствующих мотивационной готовности

всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности.

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

| **Вид учебной работы** | **Всего часов/ Зачетных единиц** | **Семестры** |
|---|---|---|
| **Контактная работа (всего)** | **20** | **1** |
| В том числе: | | |
| Лекции | 6 | 1 |
| Практические занятия (ПЗ): | 14 | 1 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **88** | |
| В том числе: | | |
| Вид промежуточной аттестации (**зачет)** | - | 1 |
| **Общая трудоемкость**<br>**часы**<br>**зачетные единицы** | **108**<br>3 | |

Занятия по курсу **«Психология профессионального выгорания»** проводятся в виде лекций и практических занятий.

В процессе лекционного курса обучающиеся знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины. Лекция, в которой, как правило, ставится определенная проблема с последующим анализом аргументов в пользу той или иной точки зрения, развивает творческие способности обучающегося, активизирует его самостоятельную работу. На практических занятиях обучающиеся осваивают умения выстраивания программ профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогических работников с учетом их личностных особенностей и особенностей образовательной организации.

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплин и виды занятий**

| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)** | **Лекции** | **Практические занятия** | **СРС** | **Всего** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Стресс и его последствия. Причины профес- | 1 | 1 | 10 | **12** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | сионального стресса. | | | | |
| 2. | Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса | 1 | 1 | 10 | **12** |
| 3. | Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания | 1 | 2 | 10 | **13** |
| 4. | Экзистенциальные аспекты выгорания. | 1 | 2 | 10 | **13** |
| 5. | Модели и методы определения степени выгорания | 1 | 2 | 10 | **13** |
| 6. | Управление стрессом и профилактика выгорания | 1 | 2 | 20 | **23** |
| 7. | Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности | - | 4 | 18 | **22** |
| | **Итого** | | | | **108** |

**5.2. Содержание разделов дисциплины**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (элемента модуля) | Содержание раздела |
|---|---|---|
| 1. | Стресс и его последствия. Причины профессионального стресса. | Понятие стресса. Причины и источники стресса. Симптомы и диагностика стресса. Типы реагирования на стресс и их диагностика. |
| 2. | Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса | Сущность и содержание профессионального выгорания. Источники выгорания, стадии его развития. Симптомы и их диагностика.<br>Источники выгорания: организационный, межличностный, личностный.<br>Физические, психологические, поведенческие и соматические симптомы выгорания. Определение степени выгорания. |
| 3. | Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания | Социально-психологические факторы риска выгорания: социальная незащищенность, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьера и оплата труда.<br>Личностные факторы риска выгорания: локус контроля, акцентуация характера, эмпатия, самооценка, уровень притязаний и др.<br>Профессиональные факторы риска выгорания: ролевые и организационные (кадровая политика, график работы, характер руководства, социально-психологический климат) факторы. |
| 4. | Экзистенциальные аспекты выгорания. | Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и ее качеством как причина и следствие выгорания. Выгорание переживающих одиночество. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Модели и методы определения степени выгорания | Двухфакторная, трехфакторная и четырехфакторная модели выгорания. Процессуальные (стадиальные) модели выгорания. Фазовая модель выгорания. Методики определения выгорания |
| 6. | Управление стрессом и профилактика выгорания | Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания. Профилактика профессионального выгорания педагогов**.** Техники снижения эмоционального напряжения. Эмоциональная поддержка переживающих выгорание. Создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии. Система поощрения педагогов. Формирование мотивации всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности |
| 7. | Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности | Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.<br>Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Примеры психотехник: контроль внешних проявлений эмоций, управление нервно-психической напряженностью и настроением, управление состоянием с помощью переключения внимания.<br>Навыки содержательного взаимодействия с педагогическими работниками по вопросам обучения и воспитания.<br>Создание условий, способствующих мотивационной готовности всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности |

**5.3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля)**

| **Наименование дисциплинарного модуля** | **Кол-во часов/ зачетных единиц** | **Формируемые компетенции** | **Общее кол-во компетенций** |
|---|---|---|---|
| Стресс и его последствия. Причины про- | **12** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| фессионального стресса. | | | |
| Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса | **12** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |
| Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания | **13** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |
| Экзистенциальные аспекты выгорания. | **13** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |
| Модели и методы определения степени выгорания | **13** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |
| Управление стрессом и профилактика выгорания | **23** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |
| Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности | **22** | ОПК-5, ПКО-1, ПК-1 | **3** |

**6. Образовательные технологии**

| **Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)** | **Тема занятия** | **Образовательные технологии (в том числе интерактивные)** | **Объем, ауд. часов/в том числе в интерактивной форме** |
|---|---|---|---|
| Лекционное и практические занятия | Стресс и его последствия. Причины профессионального стресса. | Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, проблемные лекции, лекции-визуализации, презентации. | 2/1 |
| Лекционное и практические занятия | Профессиональное выгорание как следствие профессиональ- | Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, проблемные лекции, лекции-визуализации, пре- | 2/1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ного стресса | зентации. | |
| Лекционное и практические занятия | Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания | Изучение фактов в проблемном плане, моделирование ситуаций, метод проектов, лекции- презентации, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. | 3/2 |
| Лекционное и практические занятия | Экзистенциальные аспекты выгорания. | Объяснительно-иллюстративный метод обучения с элементами проблемного изложения, проблемные лекции, лекции-визуализации, презентации. | 3/1 |
| Практические занятия | Модели и методы определения степени выгорания | Разработка моделей профилактических программ, метод проектов, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. | 3/2 |
| Практические занятия | Управление стрессом и профилактика выгорания | Разработка моделей профилактических программ, метод проектов, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. | 3/2 |
| Практические занятия | Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности | Разработка моделей профилактических программ, метод проектов, индивидуальные аудиторные и внеаудиторные практикумы. | 4/3 |
| | | **ИТОГО:** | **20/14** |

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В изучении данного курса предполагается использование принципов проблемного и личностно-развивающего обучения.

***Проблемная лекция***. Основная задача лектора заключается не только в передаче информации, но и в приобщении обучающихся к объективным противоречиям научного знания. Знания в проблемной лекции не даются в готовом виде, а вводятся как неизвестное в виде проблем (содержательного противоречия). У обучающегося при разрешении проблемы возникает иллюзия "открытия" уже известного в науке, т.е. он не просто перерабатывает и усваивает информацию, а переживает ее освоение как субъективное открытие неизвестного для себя знания. Используются Интернет – ресурсы.

***Лекция-визуализация*** *(с использованием презентаций).* Её пр~~и~~мен~~е~~ние связано, с одной стороны, с реализацией принципа проблемности, а с другой - с реализацией принципа наглядности. Основной акцент в этой лекции делается на более активном включении в процесс мыслительной работы зрительных образов.

Под визуализацией понимается процесс преобразования вербальной информации в визуальную (наглядную) форму и использование подобной информации в процессе коммуникации. Обязательным условием проведения данной лекции является применение различных типов наглядности - натуральной, изобразительной, символической в сочетании с использованием различных технических средств. Методика чтения

этой лекции предполагает предварительную подготовку наглядных материалов, предъявляемых с помощью технических средств или иным образом (презентации), которые сопровождаю все ее содержание. Чтение лекции осуществляется как комментирование визуальных материалов. Процесс визуализации лекционного материала, раскодирование его обучающимися всегда порождает проблемную ситуацию, решение которой связано с анализом, синтезом, обобщением, свертыванием и развертыванием информации, т.е. с операциями активной мыслительной деятельности.

Лекция-визуализация наиболее эффективна для введения обучающегося в определенную тему, раздел, дисциплину как способ создания проблемной ситуации и психологической установки на их изучение. Он может использоваться для диагностики и развития навыков восприятия, понимания и оценки визуальной информации.

***Практические занятия*** направлены на изучение в систематическом виде основных представлений о природе субъективной реальности человека, ее специфике, структуре, феноменологии, условиях функционирования и развития. Большое внимание уделяется системе категорий и понятий, с помощью которых психология стремится выразить все многообразие проявлений внутреннего мира человека. При построении планов практических занятий необходимо стремиться к тому, чтобы дать возможность обучающимся более полно раскрыть методологические и теоретические положения лекционного курса, научиться самостоятельно работать с научной литературой, научиться анализировать процессы становления и развития психических явлений и процессов с учетом основных методологических принципов науки, ориентироваться в психологии человека, чтобы понимать и объяснять особенности ее проявлений в действиях, поступках, поведении реальных людей, и на этой основе научиться правильно, взаимодействовать с ними в повседневной практике, отбирать адекватные психолого-педагогическим задачам методы исследования, анализировать собственную деятельность с целью ее совершенствования и повышения квалификации. Основным методом является проектный. Обучающиеся моделируют учебные ситуации, составляют сопровождающие программы, защищают их на практических занятиях.

***Индивидуальные практикумы.*** Под ними понимается самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся по заданию преподавателя. Основное назначение этого метода - развитие способностей и выработка стиля учебной деятельности у обучающихся. В учебном процессе по изучению данной дисциплины мы рекомендуем применять *индивидуальные практикумы* в двух видах: *упражнения* (или *тренировка)* и *задания.*

*Индивидуальные задания* двух видов:

1. *Аудиторные индивидуальные задания:*

   - *творческие,* позволяющие обучающимся использовать их знания и умения в новой ситуации, при поиске оригинального решения знакомой задачи (вопросы для самоконтроля, психологические задачи);

   - *поисковые,* дающие обучающимся возможность на основе анализа из нескольких вариантов выбрать один и обосновать этот выбор (практикум в электронном варианте).

2. *Внеаудиторные индивидуальные задания:* Применяются в форме подготовки обучаемыми научных докладов, рефератов, конспектирование литературы. Данный метод наиболее эффективен, когда обучающиеся психологически подготовлены к исследовательской работе; они ясно представляют цели, задачи и пути решения данной проблемы; проблема имеет социальную ценность и практическую значимость.

Образовательные технологии, применяемые в учебном процессе, подразделяются на активные и интерактивные.

***Активное обучение –*** это организация и ведение образовательного процесса, которое направлено на активизацию учебно-познавательной деятельности обучающихся,

посредством комплексного использования дидактических и организационно-управленческих средств, широкое использование различных средств и методов активизации.

***Активные методы обучения:***

- совокупность приемов и подходов, отражающих форму взаимодействия обучающихся и преподавателя в процессе обучения;

- способы и приемы педагогического воздействия, которые побуждают обучающихся к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для решения разнообразных задач учебной и научно-исследовательской деятельности.

***Активные формы проведения занятий*** – это такие формы организации образовательного процесса, которые способствуют разнообразному (индивидуальному, групповому, коллективному) изучению (усвоению) учебных вопросов (проблем), активному взаимодействию обучающихся и преподавателя, живому обмену мнениями между ними, нацеленному на выработку правильного понимания содержания изучаемой темы и способов ее практического использования.

***Интерактивное обучение*** – это специфически организованное взаимодействие преподавателя и обучающегося, особенности которого состоят в следующем:

– пребывание субъектов образования в одном смысловом пространстве;

– совместное погружение в единое творческое пространство;

– согласованность в выборе средств и методов реализации решения проблемы;

– совместное вхождение в близкое эмоциональное состояние, переживание созвучных чувств, сопутствующих принятию и осуществлению решения проблем.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлектировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Понятие «интерактивные технологии» рассматривается как современный этап развития активных методов обучения.

***Самостоятельная работа обучающихся*** – это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Она способствует углублению и расширению знаний, формированию интереса к познавательной деятельности, овладению приемами процесса познания, развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся подразделяется на аудиторную и внеаудиторную.

Аудиторную самостоятельную работу составляют различные виды контрольных, творческих и практических заданий во время семинаров (практических занятий), лекций.

Внеаудиторная самостоятельная работа традиционно включает такие формы, как выполнение письменного домашнего задания, подготовка к разбору ранее прослушанного лекционного материала на практическом занятии, подготовка доклада, выполнение реферата, курсового проекта и др. Основными критериями качества организации самостоятельной работы служит наличие контроля результатов самостоятельной работы и технических условий выполнения заданий.

Организация самостоятельной работы может идти одновременно по нескольким направлениям:

- индивидуализация самостоятельных работ,

- обеспечение методической и справочной литературой,

- применение компьютерных технологий и т.д.

Поиск обучающимися информации, задания на поиск и обработку информации включает:

- написание реферата-обзора;
- подготовку презентации по проведенному исследованию.

Отработка пропущенных занятий: все задолженности по выполнению учебной программы дисциплины должны быть отработаны обучающимся до консультации, перед экзаменом. Пропуски занятий предполагают самостоятельное написание всех лекций, выполнение обучающимся всех практических заданий, обсуждаемых на семинаре, и написание всех форм контроля знаний, предусмотренных учебной программой.

Обязательным условием успешного проведения семинарских и практических занятий является домашняя подготовка к ним обучающихся. Тематика семинара в основных пунктах совпадает с тематикой предшествующей лекции, однако предполагает более глубокое и подробное освоение материала. Цель проведения семинарских занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы. В обязанности преподавателя входят оказание методической помощи и консультированиеобучающихся по соответствующим темам курса. На каждой лекции преподаватель диктует ряд вопросов, которые необходимо подготовить к следующему занятию, а также рекомендует дополнительную литературу, способную оказать содействие в процессе этой подготовки.

***Для лиц с ограниченными возможностями здоровья*** рекомендуем использовать диктофоны, для слабослышащих и лиц с затруднением в передвижении - информационно-методические блоки (схемы, таблиц, конспекты), печатные материалы. Людям с нарушением координации движения предлагаем индивидуальный график освоения образовательной программы.

Филиал имеет право, при ведении образовательной деятельности, применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии во всех видах образовательной деятельности, включая контактную работу, проведение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации, а также всех видов практик.

### 7.1. Темы и содержание практических занятий

*Практическое занятие №1 (2 часа)*

**Стресс и его последствия.**
**Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса**

1. Понятие стресса. Причины и источники стресса (сообщения-презентации).
2. Симптомы и диагностика стресса. Типы реагирования на стресс и их диагностика (сообщения-презентации, внеаудиторный практикум).
3. Сущность и содержание профессионального выгорания. Источники выгорания, стадии его развития. Симптомы и их диагностика (сообщения-презентации, аудиторный и внеаудиторный практикум).
4. Источники выгорания: организационный, межличностный, личностный (групповое обсуждение).
5. Физические, психологические, поведенческие и соматические симптомы выгорания. Определение степени выгорания (аудиторный и внеаудиторный практикум).

*Практическое занятие №2 (2 часа)*

**Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания**

1. Социально-психологические факторы риска выгорания: социальная незащищенность, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьера и оплата труда (сообщения-презентации).
2. Личностные факторы риска выгорания: локус контроля, акцентуация характера, эмпатия, самооценка, уровень притязаний и др. (сообщения-презентации, внеаудиторный практикум)
3. Профессиональные факторы риска выгорания: ролевые и организационные (кадровая политика, график работы, характер руководства, социально-психологический климат) факторы (сообщения-презентации, дискуссии).

*Практическое занятие №3 (2 часа)*

**Экзистенциальные аспекты выгорания**

1. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и ее качеством как причина и следствие выгорания (круглый стол, дискуссия).
2. Выгорание переживающих одиночество (групповое обсуждение).

*Практическое занятие №4 (2 часа)*

**Модели и методы определения степени выгорания**

1. Двухфакторная, трехфакторная и четырехфакторная модели выгорания (сообщения-презентации, рефераты).
2. Процессуальные (стадиальные) модели выгорания (сообщения-презентации, рефераты).
3. Фазовая модель выгорания (Бойко В.В.) (рефераты)
4. Методики определения выгорания (Водопьянова Е., Старченкова Н., Бойко В. и др) (аудиторный и веаудиторный практикум).

*Практическое занятие №5 (2 часа)*

**Управление стрессом и профилактика выгорания**

1. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания (презентации).
2. Профилактика профессионального выгорания педагогов (разработки)**.** Техники снижения эмоционального напряжения (отработка практических приемов и техник).
3. Эмоциональная поддержка переживающих выгорание (обмен мнениями). Создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии (дискуссия).
4. Система поощрения педагогов (разработки).
5. Формирование мотивации всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности (разработки).

*Практическое занятие №6 (4 часа)*

**Практические методы преодоления стресса и выгорания в педагогической деятельности**

1. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости (сообщения-презентации).

2. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс (представления-презентации).
3. Примеры психотехник: контроль внешних проявлений эмоций, управление нервно-психической напряженностью и настроением, управление состоянием с помощью переключения внимания (отработка навыков, представление разработок).
4. Формирование навыков содержательного взаимодействия с педагогическими работниками по вопросам обучения и воспитания (отработка навыков, представление разработок).
5. Создание условий, способствующих мотивационной готовности всех участников образовательных отношений к продуктивной образовательной деятельности (представления-презентации).

**7.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Контрольные вопросы для самопроверки.**

1. Понятие стресса. Причины и источники стресса. Симптомы и диагностика стресса. Типы реагирования на стресс.
2. Сущность и содержание профессионального выгорания.
3. Источники выгорания: организационный, межличностный, личностный.
4. Физические, психологические, поведенческие и соматические симптомы выгорания. Определение степени выгорания.
5. Социально-психологические факторы риска выгорания: социальная незащищенность, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьера и оплата труда.
6. Личностные факторы риска выгорания: локус контроля, акцентуация характера, эмпатия, самооценка, уровень притязаний и др.
7. Профессиональные факторы риска выгорания: ролевые и организационные факторы.
8. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и ее качеством как причина и следствие выгорания.
9. Двухфакторная, трехфакторная и четырехфакторная модели выгорания. Процессуальные (стадиальные) модели выгорания. Фазовая модель выгорания.
10. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания.
11. Профилактика профессионального выгорания педагогов. Техники снижения эмоционального напряжения.
12. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
13. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Примеры психотехник: контроль внешних проявлений эмоций, управление нервно-психической напряженностью и настроением, управление состоянием с помощью переключения внимания.
14. Формирование навыков содержательного взаимодействия с педагогическими работниками по вопросам обучения и воспитания.

**Примеры тестового материала по проведению внеаудиторного практикума (психодиагностике выгорания и его факторов):**

- Определение собственного типа реагирования на стресс (Ю.Мельник).
- Шкала психологического стресса PSM -25.

- Определение выгорания (Экспресс-диагностика выгорания Каппони В., Новак Т.)
- Опросник «Профессиональное выгорание» (версии для представителей различных профессий) (Старченкова Е., Водопьянова Н.)
- Диагностика динамики синдрома эмоционального выгорания (Бойко В.В.)
- «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (В.В.Козлов)
- Тест личностной тревожности (Спилбергер – Ханин)
- Определение акцентуации характера (Леонгард-Шмишек)

**8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Государственном автономном образовательном учреждении высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет». Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом по курсам для очной формы обучения в форме экзамена на 1 курсе в первом семестре.

Обучающийся допускается и экзамену по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

*Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указан в приложении к рабочей программе дисциплины.*

**9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

***а) основная литература:***


1. Вараева Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/462964
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- СПб., 2008.
3. Горохова М.Ю. Личность и эмоциональное выгорание / Е.С. Романова, М.Ю. Горохова // Вестник практической психологии образования : научно-методический журнал / Ред. С.Б. Малых. – 2004. – №1 декабрь 2004. – С.18-24.
4. Золотарева К.В. Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии. М.: Лаборатория книги, 2010.104 с.
5. Константинов В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для академического бакалавриата//В.В.Константинов. – 2-е изд.: испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. -186 с.
6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Институт психологии РАН //Под ред. Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А., 2011, 512 с.
7. Шавшаева Л.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение формирования эмоциональной культуры педагога в процессе повышения квалификации: учебно-методическое пособие. М.: Флинта, 2014

***б) дополнительная литература:***


1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2005. 528 с.
2. Бойко Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М., Наука 1996.
3. Бойко В.В. "СЭВ" в профессиональном общении. СПб: Питер 1999 г.
4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М., 1095.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: МГУ, 1984
6. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002, С.394-399.
7. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
8. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.
9. Логинов В. Методы психической защиты. С.-П., 2001 г.
10. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.,2001г.
11. Митева И.Ю. Курс управления стрессом.- М.:Март, 2005.
12. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. - 2001. - Том 22, № 1.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: 1982.
14. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. – 2003. - № 36, с.42-47.


**10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL по средством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека online» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам.

**Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (**ООО «НексМедиа»)

Договор № 30-111/03-22еп от 10.03.2022 г.

Срок действия с 03.04.2022 до 02.04.2024 г.

Договор № 30-152/03-23еп от 16.03.2024 г.

Срок действия с 03.04.2024 до 02.04.2024 г.

http://biblioclub.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

**Универсальная база данных ООО «ИВИС» (**ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-295/04-21еп от 21.04.2021

Срок действия с 01.01.2022 по 31.12.2022

Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-875/12-22еп от 16.12.2022
Срок действия с 01.01.2024 по 31.12.2024
http:// ebiblioteka.ru
По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

**База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (**ООО «РУНЭБ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-767/10-21еп от 25.10.2021
Срок действия с 01.01.2022 по 31.12.2022
Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-876/12-22еп от 19.12.2022
Срок действия с 01.01.2024 по 31.12.2024
http://elibrary.ru
По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

**Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (**ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-166/03-21еп от 30.03.2021 г.
Срок действия с 01.07.2021 до 30.10.2022 г.
Договор на оказание услуг доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-699/10-22еп от 06.10.2022 г.
Срок действия с 31.10.2022 до 30.11.2024 г.
www.urait.ru
По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

**Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM.COM» (**ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-04/01-22еп от 31.01.2022 г.
Срок действия с 27.03.2022 г. 26.03.2024 г.
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-45/01-23еп от 21.02.2024 г.
Срок действия с 27.03.2024 до 26.03.2024 г.
www.znanium.com
По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

**Электронная библиотечная система «IPRbooks» (**ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-330/04-21еп от 19.04.2021 г.
Срок действия с 01.01.2022 до 31.12.2022 г.
**Электронная библиотечная система «IPR SMART»**
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-874/12-22еп от 20.12.2022 г.
Срок действия с 01.01.2024 до 31.12.2024 г.

www.iprbookshop.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

**Специализированная платформа РКИ «Русский как иностранный»**

**(**ООО «Цифровая экосистема образовательных ресурсов»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-329/04-21еп от 19.04.2021 г.

Срок действия с 01.01.2022 по 30.09.2024

https://ros-edu.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

**Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»**

**(**ООО «Издательство ЛАНЬ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-02/01-22еп от 31.01.2022 г.

Срок действия с 23.03.2022 по 22.03.2024г.

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-52/02-23еп от 06.02.2024 г.

Срок действия с 23.03.2024 по 22.03.2024г.

https://e.lanbook.com

**Электронная библиотечная система "Издательство "Лань. Электронная библиотечная система"**

**(**ООО «Издательство ЛАНЬ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-03/01-22еп от 31.01.2022 г.

Срок действия с 23.03.2022 по 22.03.2024г.

https://e.lanbook.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Развитие библиотеки и формирование фондов осуществляется по разным направлениям. Это расширение сервисов и услуг для читателей на сайте www.samara.mgpu.ru (каталог оглавлений периодики, бюллетень новых поступлений, электронный каталог, удалённые ресурсы – ссылки на полнотекстовые источники, виртуальная библиографическая справка, электронный формуляр читателя, заявка на комплектование изданий), обеспечение учебной и научно-исследовательской деятельности, пополнение традиционных библиотечных фондов, обеспечение доступа к полнотекстовым ресурсам внутренним и внешним, базам данных и информационным системам в соответствии с образовательными и научными интересами.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень про-**

**граммного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- при подготовке рефератов используется программа MicrosoftWord;
- при подготовке презентаций – MicrosoftPowerPoint;
- при поиске информации – браузер GoogleChrome.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для реализации программы Филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом ОПОП, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Филиал имеет помещения, расположенные по 3 адресам, (находящиеся в безвозмездном пользовании, оперативном управлении и арендованные), общая площадь которых составляет 4 408,1 кв. м.

В составе используемых помещений имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования, компьютерные классы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала.

Обучающиеся Филиала проходят практику в соответствии с утвержденными, в установленном порядке, учебными планами и графиком учебного процесса в базовых учреждениях и организациях соответствующего профиля, с которыми заключены договора о сотрудничестве. В СФ МГПУ заключено более 120 долгосрочных и краткосрочных договоров о сотрудничестве с центрами развития детей, центрами дополнительного образования, учреждениями дошкольного образования, общеобразовательными учреждениями, центрами образования, гимназиями, лицеями, учреждениями среднего профессионального образования, территориальными управлениями образования, центрами социальной защиты населения, центрами социальной помощи семье и детям, государственными музеями, библиотеками, предприятиями.

Филиал подключен к сети «Интернет» и располагает локальной и единой вычислительной сетью. Имеет 7 серверов, 7 компьютерных классов, 30 мультимедийных аудиторий. Широкое распространение в управлении образовательным процессом, в проведении занятий для обучающихся, получили современные образовательные Интернет-технологии: видеоконференции и видеолекции, в Филиале имеется 2 профессиональных комплекта для проведения ВКС (видеоконференцсвязи). Конференц-зал оборудован системой синхронного перевода на 60 мест с возможностью одновременного перевода с 3 языков.

В филиале при организации и проведении учебного процесса используются 222 компьютера (111 ноутбуков, 4 планшетных компьютера, 17 мультимедийных проекторов, 19 телевизоров, 8 интерактивных досок, 21 принтер, 12 сканеров, 34 многофункциональных устройства). Преподаватели также активно используют в своей деятельности персональные компьютеры. Все компьютеры имеют доступ к сети Интернет. Корпуса объединены в локальную сеть с помощью оптоволоконного кабеля. Скорость передачи данных составляет до 100 Мбит/сек.

Рабочий и учебный процесс в филиале обеспечивается лицензионным программным обеспечением, используются обучающие компьютерные программы по отдельным дисциплинам и темам, профессиональные пакеты программ по направлениям подготовки, программы компьютерного тестирования, программы для решения организационных, управленческих и экономических задач филиала.

В филиале функционирует медицинский кабинет (лицензия № ЛО-63-01-003850 от 12.08.2016), который снабжен необходимым оборудованием, медикаментами и мебелью. В филиале работает врач (заведующий мед.кабинетом).

Для питания обучающихся и сотрудников организована столовая, которая рассчитана на 132 посадочных места, и ее площадь составляет 122 кв.м. Столовая работает в течение всего дня, что позволяет обучающихся любой формы обучения и сотрудникам питаться в удобное время.

В состав Филиала входит библиотека с 2-я подразделениями. Общая площадь библиотеки - 274,72 кв.м. Библиотека имеет 2 читальных зала с количеством читательских мест 108. Объем фонда библиотеки составляет 48439 экз. ЭБС предоставляет доступ к более 150 тыс. наименований изданий и более 20 тыс. наименований журналов.