

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Базовая кафедра истории, педагогики и психологии**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

« \_\_\_\_\_ » декабря 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ**

**Б1.В.ДВ.13.01 (2014)**

**Б1.В.ДВ.08.01 (2015)**

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ**

**Дошкольное образование**

Программа академического бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

<b>1.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
3.1	Распределение объёма дисциплины по формам обучения.....	4
3.2	Распределение объёма дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости .....	5
<b>4.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
4.1	Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий .....	5
4.2	Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам .....	7
4.3	Лабораторные работы.....	8
4.4	Семинары / практические занятия.....	9
4.5	Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.....	9
<b>5.</b>	<b>МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>11</b>
<b>7.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>8.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>9.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
9.1.	Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ/ семинаров / практических работ .....	12
9.2.	Методические указания по выполнению курсового проекта (курсовой работы), контрольной работы, РГР, реферата .....	21
<b>10.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>21</b>
<b>11.</b>	<b>ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>21</b>
	<b>Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....</b>	<b>22</b>
	<b>Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины .....</b>	<b>28</b>
	<b>Приложение 3. Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе .....</b>	<b>29</b>
	<b>Приложение 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости по дисциплине.....</b>	<b>30</b>

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## Вид деятельности выпускника

Дисциплина охватывает круг вопросов психолого-педагогического сопровождения общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения в соответствии с компетенциями и видами деятельности, указанными в учебном плане.

## Цель дисциплины

Систематизации знаний студентов по проблеме профессионального выгорания педагогов, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

## Задачи дисциплины

- ознакомить студентов с теоретическими основами профессионального выгорания педагогов;
- в процессе изучения методов и конкретных методик саморегуляции способствовать практическому освоению их студентами;
- помочь адаптации студентов к условиям вузовского обучения, а также начальному профессиональному и личностному самоопределению студентов.

Код компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию.	<b>знать:</b> пути и средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту <b>уметь:</b> критически оценивать достоинства и недостатки, а также сильные и слабые стороны своей профессиональной деятельности. <b>владеть:</b> основами самоорганизации и самообразования; навыками самостоятельной научно-исследовательской работы; способностью формулировать результат.
ОПК-1	Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	<b>знать:</b> сущность мотивации, лидерства для решения управленческих задач, социальную значимость будущей профессии, требования государственного стандарта к личности учителя, особенности и пути подготовки учителя, основные этапы и способы профессионального самовоспитания и саморазвития. <b>уметь:</b> решать различные задачи образовательного процесса, выявлять, описывать и объяснять педагогические факты, явления и процессы в реальной жизни; формировать первичные навыки исследовательской работы и профессиональной рефлексии (самооценки). <b>владеть:</b> навыками ориентации профессиональных источников информации (журнал, сайты, образовательные порталы и т. д.).
ПК-2	Способность использовать современные методы	<b>знать:</b> концептуальную базу содержания духовно-нравственного развития и воспитания лично-

	и технологии обучения и диагностики.	сти гражданина России; нормативно-правовую и концептуальную базу содержания программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. <b>уметь:</b> использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения задач духовно-нравственного воспитания; учитывать в педагогическом взаимодействии индивидуально-возрастные особенности учащихся; анализировать, прогнозировать и проектировать педагогические ситуации; <b>владеть:</b> способами диагностики уровня воспитанности учащихся; осуществления духовно-нравственного воспитания и сопровождения процессов подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии.
--	--------------------------------------	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.01 (2014), Б1.В.ДВ.08.01 (2015) «Профессиональное выгорание педагогов» относится к вариативной части.

Дисциплина «Профессиональное выгорание педагогов» базируется на знаниях, полученных при изучении таких образовательных дисциплин, как «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогическая психология».

Основываясь на изучении перечисленных дисциплин, «Профессиональное выгорание педагогов» представляет основу для изучения дисциплин: «Методическая работа в дошкольном образовательном учреждении», «Управление дошкольным образовательным учреждением».

Такое системное междисциплинарное изучение направлено на достижение требуемого ФГОС уровня подготовки по квалификации бакалавр.

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Распределение объема дисциплины по формам обучения

Форма обучения	Курс	Семестр	Трудоемкость дисциплины в часах						Курсовая работа (проект), контрольная работа, реферат, РГР	Вид промежуточной аттестации
			Всего часов	Аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Заочная	4	-	180	16	8	-	8	155	-	экзамен
Заочная (ускоренное обучение)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2. Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости

Вид учебных занятий	Трудоемкость (час.)	в т.ч. в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)	Распределение по семестрам, час
			4
1	2	3	4
<b>I. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	16	8	16
Лекции (Лк)	8	4	8
Практические занятия (ПЗ)	8	4	8
Групповые (индивидуальные) консультации	+	-	+
<b>II. Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	155	-	155
Подготовка к практическим занятиям	100	-	100
Подготовка к экзамену в течение семестра	55	-	55
<b>III. Промежуточная аттестация экзамен</b>	9	-	9
Общая трудоемкость дисциплины час. зач. ед.	180	-	180
	5	-	5

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий

- для заочной формы обучения:

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)		
			учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся
			Лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1.	<b>Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.</b>	42	2	2	38
1.1.	Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.	21	1	1	19
1.2	Профессиональное выгорание как психологический феномен.	21	1	1	19
2.	<b>Общая схематическая характеристика профессионального выгорания педагогов.</b>	42	2	2	38
2.1.	Факторы приводящие к профессиональному выгоранию	21	1	1	19

	педагогов.				
2.2.	Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.	21	1	1	19
<b>3.</b>	<b>Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
3.1	Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	21	1	1	19
3.2	Методы коррекции уровня профессионального выгорания.	21	1	1	19
<b>4.</b>	<b>Профилактика неблагоприятных состояний человека.</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>41</b>
4.1	Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.	22	1	1	20
4.2	Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.	23	1	1	21
	<b>ИТОГО</b>	<b>171</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>155</b>

#### **4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам**

##### **Раздел 1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.**

###### **Лекция №1**

###### **Тема: Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.**

История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий. Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий. Условия (факторы) профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий. Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

###### **Лекция №2**

###### **Тема: Профессиональное выгорание как психологический феномен.**

Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования. Классификация и функции эмоций. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности. Интегративная модель эмоционального выгорания.

##### **Раздел 2.. Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.**

###### **Лекция №3**

###### **Тема: Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов. (лекции-презентации).**

Однофакторная модель профессионального выгорания педагогов. Двухфакторная модель профессионального выгорания педагогов. Трехфакторная модель профессионального выгорания педагогов.

###### **Лекция №4**

###### **Тема: Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов. (лекции-презентации).**

Основные и факультативные признаки профессионального выгорания педагогов. Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация. Фазы и симптомы выгорания.

### **Раздел 3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.**

#### **Лекция №5**

**Тема: Методы диагностики уровня профессионального выгорания. (лекции-презентации).**

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко). Инструкция. Текст опросника. Ключ к методике. Анализ итогов теста. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.). Оценка результатов. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников). Инструкция. Текст опросника. Обработка и интерпретация данных. Содержательные характеристики шкал. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Инструкция. Текст опросника. Ключ к методике. Анализ итогов теста. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами/ Пути преодоления профессионального выгорания педагога: Тест на профессиональное выгорание. Игра «Чудесный мешочек!». Управление дыханием. Упражнение на самоодобрение (самопоощрение).

#### **Лекция №6**

**Тема: Методы коррекции уровня профессионального выгорания. (лекции-презентации).**

Основные методы коррекции профессионального выгорания педагогов. Индивидуальная и групповая формы работы. Цель и задачи индивидуальной и групповой работы тренинга. Личностные ресурсы, развиваемые групповой работе. Режим занятий. Специфические черты тренинга. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий. Содержательные аспекты тренинговой программы. Методологические основания тренинга. Структура тренинговой программы. Содержание блоков тренинговой программы: организационный блок; формирующий блок; рефлексивно-оценочный блок. Структура тренингового занятия.

### **Раздел 4. Профилактика неблагоприятных состояний человека.**

#### **Лекция №7**

**Тема: Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.**

Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов. Основные направления психологической профилактики выгорания. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.

#### **Лекция №8**

**Тема: Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.**

Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.

#### 4.3. Лабораторные работы.

Учебным планом не предусмотрены.

#### 4.4. Практические занятия.

<i>№ п/п</i>	<i>Номер раздела дисциплины</i>	<i>Наименование практического занятия</i>	<i>Объем (час.)</i>	<i>Вид занятия в ин- терактивной, активной, инновационной формах, (час.)</i>
1	1.	Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.	1	-
2		Профессиональное выгорание как психологический феномен.	1	-
3	2.	Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов.	1	-
4		Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.	1	-
5	3.	Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	1	Работа в малых группах, анализ случаев. 1
6		Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	1	Работа в малых группах, анализ случаев. 1
7	4.	Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.	1	Работа в малых группах, анализ случаев. 1
8		Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.	1	Работа в малых группах, анализ случаев. 1
<b>ИТОГО</b>			<b>8</b>	<b>4</b>

#### 4.5. Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.

Учебным планом не предусмотрены.

**5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ  
КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>№, наименование разделов дисциплины</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Компетенции</i>			<i>Σ комп.</i>	<i>t<sub>ср</sub>, час</i>	<i>Вид учебных за- нятий</i>	<i>Оценка результатов</i>
			<i>ОК</i>	<i>ОПК</i>	<i>ПК</i>				
			<i>6</i>	<i>1</i>	<i>2</i>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.		42	+	+	+	3	14	ЛР, ПЗ, СР	экзамен
2. Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.		42	+	+	+	3	14	ЛР, ПЗ, СР	экзамен
3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.		42	+	+	+	3	14	ЛР, ПЗ, СР	экзамен
4. Профилактика неблагоприятных состояний человека.		45	+	+	+	3	15		экзамен
<b>всего часов</b>		<b>171</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Болдырева, Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности : учебно-методическое пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный университет. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 183 с. : ил. - Библиогр.: с. 167-172. - ISBN 978-5-7410-1704-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Любичева, Е.В. Основы семиотики : методические рекомендации для студентов / Е.В. Любичева ; Частное образовательное учреждение высшего образования «Институт специальной педагогики и психологии». - Санкт-Петербург : ЧОУВО «Институт специальной педагогики и психологии», 2016. - 80 с. : схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8179-0208-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438763>.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование издания	Вид занятия	Кол-во экземпляров в библиотеке, шт.	Обеспеченность экз/чел.
1	2	3	4	5
<b>Основная литература</b>				
1.	Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1663-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481748">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481748</a> .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
2.	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с. - ISBN 978-5-288-05660-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458103">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458103</a> .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
3.	Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2771-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=477464..">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=477464..</a>	ПЗ, СР	1 (эп)	1
<b>Дополнительная литература</b>				
4.	Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с. : табл., схемы - Библиогр.: с. 220-225. - ISBN	ПЗ, СР	1 (эп)	1

	978-5-238-01746-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115311">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115311</a> .			
5.	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрусталевой. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с. - ISBN 978-5-288-05451-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458104">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458104</a> .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
6.	Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 944 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0272-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271614">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271614</a> .	ПЗ, СР	1 (эп)	1

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Электронный каталог библиотеки БрГУ  
[http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r\\_15/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=](http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=).
2. Электронная библиотека БрГУ  
<http://ecat.brstu.ru/catalog> .
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»  
<http://biblioclub.ru> .
4. Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»  
<http://e.lanbook.com> .
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"  
<http://window.edu.ru> .
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> .
7. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)  
<https://uisrussia.msu.ru/> .
8. Национальная электронная библиотека НЭБ  
<http://xn--90ax2c.xn--plai/how-to-search/> .

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Практические занятия* представляют собой смысловой центр дисциплины и выполняют сразу несколько функций. В первую очередь, общая логика каждого практического занятия представляет собой последовательное выяснение ряда (обычно, не более 7–9) вопросов. Эффективность каждого практического занятия может быть достаточно объективно оценена как преподавателем, так и студентами – в зависимости от того, насколько полными и содержательными оказались решения поставленных проблем.

В процессе практического занятия, большинство студентов выступают с краткими обзорами прочитанных текстов, характеризуя их со следующих позиций:

1. Общие характеристики текста: автор, тема, жанр, время создания, адресат и пр.
2. Обсуждаемые вопросы и проблемы.
3. Используемые концепты и представления.
4. Методология исследования/описания/моделирования.
5. Основные результаты и выводы, сделанные автором.

6. Возможные направления и формы дальнейшего использования представленной информации.

7. Общая (экспертная) оценка представленного текста.

Таким образом, каждый участник практического занятия опыт краткого представления результатов углубленного чтения некоторых текстов, а, с другой стороны, слушания и участия в дискуссии.

Практические занятия предполагают использование множества взаимосвязанных и взаимно-дополняющих методов, в том числе:

- доклад по материалам статьи (исследования);
- проблемная микролекция – лекционная форма, в которой процесс обучения студентов приближен к поисковой, исследовательской деятельности;
- анализ конкретных ситуаций (case-study), предполагающий определение проблемы, ее коллективное обсуждение, позволяющее познакомить студентов с вариантами разрешения конкретной проблемной ситуационной задачи;
- дискуссия, включающий элементы «мозгового штурма», который строится на основе диалогического общения участников в процессе обсуждения и разрешения теоретических и практических проблем;
- «круглый стол», ориентированный на выработку умений обсуждать проблемы, обосновывать предполагаемые решения и отстаивать свои убеждения;
- «мозговой штурм», актуализирующий организацию коллективной мыслительной деятельности по поиску нетрадиционных путей и способов решения конкретной проблемы.

Предпочтительным является проведение экзамена в форме студенческой конференции, посвященной обзору происходящих в образовании инновационных процессов и, одновременно, проектированию оригинальных инновационных решений.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию:

конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

- определение цели самостоятельной работы; конкретизация познавательной (проблемной или практической) задачи;
- самооценка готовности к самостоятельной работе по решению поставленной или выбранной задачи;
- выбор адекватного способа действий, ведущего к решению задачи (выбор путей и средств для ее решения);
- планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) самостоятельной работы по решению задачи;
- реализация программы выполнения самостоятельной работы;
- осуществление в процессе выполнения самостоятельной работы управленческих актов: контроль за ходом самостоятельной работы, самоконтроль промежуточных и конечного результатов работы, корректировка на основе результатов самоконтроля программ выполнения работы, устранение ошибок и их причин.

**Индивидуальные задания проектного типа** связано с настоящей или будущей профессиональной деятельностью студента. В этом качестве могут использоваться:

- задания на проведение микроисследований (составление анкет и проведение анкетирования по тем или иным актуальным проблемам, наблюдение за качественными характеристиками процессов, интервьюирование преподавателей или экспертов),
- задания на разработку элементов программно-методического и дидактического обеспечения;
- задания на разработку нормативной документации и методических указаний, создание проектной документации для здоровьесберегающих технологий в образовании.

## 9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ

### Раздел 1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.

#### Практическое занятие № 1 Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
2. Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
3. Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

Задания для самостоятельной работы:

1. История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
2. Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
3. Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
2. Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
3. Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

## **Практическое занятие № 2 Профессиональное выгорание как психологический феномен.**

**Цель работы:** на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

**Задание:** Изучить предлагаемые вопросы.

1. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
2. Классификация и функции эмоций.
3. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
4. Интегративная модель эмоционального выгорания.

**Порядок выполнения:**

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

**Форма отчетности:**

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить словарь основных терминов по теме.
2. Составить схемы для запоминания классификаций видов эмоций и чувств.
3. Распределиться на микрогруппы по 3-4 человека.
4. Выбрать теорию и подготовить сообщения.
5. Подготовить сообщения о методах психической саморегуляции.

**Основная литература:**

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

**Дополнительная литература:**

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

**Контрольные вопросы для самопроверки:**

1. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
2. Классификация и функции эмоций.
3. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
4. Интегративная модель эмоционального выгорания.

## **Раздел 2. Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.**

### **Практическое занятие № 3 Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов**

**Цель работы:** на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

**Задание:** Изучить предлагаемые вопросы.

1. Однофакторная модель профессионального выгорания педагогов.
2. Двухфакторная модель профессионального выгорания педагогов.
3. Трехфакторная модель профессионального выгорания педагогов.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

Задания для самостоятельной работы:

1. Представить интегративную модель выгорания (Т. Сох, А. Griffiths).
2. Представить однофакторную модель (А. Пайнс, Аронсон);
3. Представить двухфакторную модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма)
4. Представить трехфакторную модель (К. Маслач и С. Джексон).

Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Однофакторная модель профессионального выгорания педагогов.
2. Двухфакторная модель профессионального выгорания педагогов.
3. Трехфакторная модель профессионального выгорания педагогов.

**Практическое занятие № 4** Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Основные и факультативные признаки профессионального выгорания педагогов.
2. Эмоциональная истощенность.
3. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
4. Сокращенная профессиональная реализация.
5. Фазы и симптомы выгорания.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Дать характеристику основным и факультативным признакам эмоционального выгорания:
2. Определить причины эмоциональной истощенности.
3. Раскрыть особенности деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
4. Определить причины сокращенной профессиональной реализации: редукации личных достижений.
5. Раскрыть фазы и симптомы выгорания (по В.В. Бойко).

#### Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

#### Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

#### Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Основные и факультативные признаки профессионального выгорания педагогов.
2. Эмоциональная истощенность.
3. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
4. Сокращенная профессиональная реализация.
5. Фазы и симптомы выгорания.

### **Раздел 3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.**

#### **Практическое занятие № 5 Методы диагностики уровня профессионального выгорания.**

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко).
2. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).
3. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).
4. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).

#### Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

#### Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Анализ итогов методики диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко).
2. Анализ итогов теста Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).
3. Анализ итогов теста Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).
4. Анализ итогов методики диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).

Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко).
2. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).
3. Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).
4. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).

**Практическое занятие № 6 Методы коррекции уровня профессионального выгорания.**

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Основные методы коррекции профессионального выгорания педагогов.
2. Индивидуальная и групповая формы работы.
3. Цель и задачи индивидуальной и групповой работы тренинга.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

Задания для самостоятельной работы:

1. Личностные ресурсы, развиваемые групповой работе.
2. Специфические черты тренинга.
3. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий.
4. Содержательные аспекты тренинговой программы.
5. Методологические основания тренинга. Структура тренинговой программы.
6. Содержание блоков тренинговой программы.
7. Структура тренингового занятия.

Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Основные методы коррекции профессионального выгорания педагогов.
2. Индивидуальная и групповая формы работы.
3. Цель и задачи индивидуальной и групповой работы тренинга.

#### **Раздел 4. Профилактика неблагоприятных состояний человека**

##### **Практическое занятие № 7 Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.**

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Основные направления психологической профилактики выгорания.
2. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
3. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
4. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.
5. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект.

Задания для самостоятельной работы:

1. Представить основные направления психологической профилактики «выгорания»: просвещение и тренинги, направленные на развитие личностных ресурсов противодействия «выгоранию».
2. Раскрыть основные виды практического обучения.
3. Определить личностные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию»:
4. Исследовать информационные и инструментальные ресурсы.
5. Стратегии (техники), способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания» (по Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой).

#### Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

#### Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

#### Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Основные направления психологической профилактики выгорания.
2. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
3. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
4. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.
5. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.

#### **Практическое занятие № 8** Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания.
2. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания.
3. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.

#### Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

#### Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Дать определение синдрома «профессионального выгорания».
2. Определить особенности профилактики возникновения синдрома профессионального выгорания
3. Раскрыть особенности психопрофилактики: междисциплинарный характер, неспецифичность первичной психопрофилактики, динамичность методов.
4. Определить виды психопрофилактики профессионального выгорания (первичная, вторичная, третичная)

#### Основная литература:

1. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с.

Дополнительная литература:

1. Човдырова, Г.С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 247 с.
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания.
2. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания.
3. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN NoLevel
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NoLevel
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Security

#### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

<i>Вид занятия</i>	<i>Наименование аудитории</i>	<i>Перечень основного оборудования</i>	<i>№ ПЗ</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
ЛЗ	Лекционные аудитории	-	ПЗ № 1- № 8
ПЗ	Лекционные аудитории	-	ПЗ № 1 - № 8
КР	ЧЗ 3  ЧЗ 1	Оборудование 15 ПК-CPU 5000/RAM 2Gb/HDD (Монитор TFT 19 LG 1953S-SF); принтер HP LaserJet P3005  Оборудование 10 ПК i5-2500/H67/4Gb (Монитор TFT 19 Samsung); принтер HP LaserJet P2005D	-

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)**

<b>№ компетенции</b>	<b>Элемент компетенции</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>ФОС</b>
<b>ОК-6</b>	способность к самоорганизации и самообразованию.	<b>1.</b> Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.	<b>1.1.</b> Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.	Вопросы к экзамену 1.1-1.3
			<b>1.2.</b> Профессиональное выгорание как психологический феномен.	Вопросы к экзамену 1.4-1.7
<b>ОПК-1</b>	готовность признавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	<b>2.</b> Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.	<b>2.1.</b> Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов.	Вопросы к экзамену 2.1-2.3
			<b>2.2.</b> Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.	Вопросы к экзамену 2.4-2.8
		<b>3.</b> Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	<b>3.1.</b> Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	Вопросы к экзамену 3.1-3.4
			<b>3.2.</b> Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	Вопросы к экзамену 3.5-3.7
<b>ПК-2</b>	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	<b>4.</b> Возрастные особенности развития нервной системы и высшей нервной деятельности.	<b>4.1.</b> Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.	Вопросы к экзамену 4.1-4.5
			<b>4.2.</b> Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.	Вопросы к экзамену 4.6-4.10

## 2. Экзаменационные вопросы

№ п/п	Компетенции		ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ	№ и наименование раздела					
	Код	Определение							
1	2	3	4	5					
1.	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию.	<p><b>1.1</b> История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.</p> <p><b>1.2</b> Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.</p> <p><b>1.3</b> Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.</p> <p><b>1.4</b> Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.</p> <p><b>1.5</b> Классификация и функции эмоций.</p> <p><b>1.6</b> Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.</p> <p><b>1.7</b> Интегративная модель эмоционального выгорания.</p>	1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.					
			<p><b>2.1</b> Однофакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.2</b> Двухфакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.3</b> Трехфакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.4</b> Основные и факультативные признаки профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.5</b> Эмоциональная истощенность.</p> <p><b>2.6</b> Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.</p> <p><b>2.7</b> Сокращенная профессиональная реализация.</p> <p><b>2.8</b> Фазы и симптомы выгорания.</p>		2. Общая характеристика профессионального выгорания педагогов.				
			<p><b>3.1.</b> Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко).</p> <p><b>3.2.</b> Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).</p> <p><b>3.3.</b> Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).</p> <p><b>3.4.</b> Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).</p> <p><b>3.5.</b> Основные методы коррекции профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>3.6.</b> Индивидуальная и групповая формы работы.</p> <p><b>3.7.</b> Цель и задачи индивидуальной и групповой работы тренинга.</p>			3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.			
2.	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	<p><b>1.1</b> История возникновения понятие профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.</p> <p><b>1.2</b> Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.</p> <p><b>1.3</b> Механизмы формирования профессионального выгорания педагогов в трудах отечественных и зарубежных исследователей.</p> <p><b>1.4</b> Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.</p> <p><b>1.5</b> Классификация и функции эмоций.</p> <p><b>1.6</b> Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.</p> <p><b>1.7</b> Интегративная модель эмоционального выгорания.</p>	1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.					
					3.		ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	<p><b>2.1</b> Однофакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.2</b> Двухфакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.3</b> Трехфакторная модель профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.4</b> Основные и факультативные признаки профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>2.5</b> Эмоциональная истощенность.</p> <p><b>2.6</b> Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.</p> <p><b>2.7</b> Сокращенная профессиональная реализация.</p> <p><b>2.8</b> Фазы и симптомы выгорания.</p>
						<p><b>3.1.</b> Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (модификация методики В.В. Бойко).</p> <p><b>3.2.</b> Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.).</p> <p><b>3.3.</b> Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).</p> <p><b>3.4.</b> Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).</p> <p><b>3.5.</b> Основные методы коррекции профессионального выгорания педагогов.</p> <p><b>3.6.</b> Индивидуальная и групповая формы работы.</p> <p><b>3.7.</b> Цель и задачи индивидуальной и групповой работы тренинга.</p>			

			<p><b>4.1.</b> Основные направления психологической профилактики выгорания.</p> <p><b>4.2.</b> Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.</p> <p><b>4.3.</b> Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.</p> <p><b>4.4.</b> Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.</p> <p><b>4.5.</b> Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.</p> <p><b>4.6.</b> Основные направления психологической профилактики выгорания.</p> <p><b>4.7.</b> Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.</p> <p><b>4.8.</b> Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.</p> <p><b>4.9.</b> Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.</p> <p><b>4.10.</b> Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.</p>	<p><b>4.</b> Профилактика неблагоприятных состояний человека.</p>
--	--	--	--	---

### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p><b>Знать:</b> ОК-6 - пути и средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту</p> <p>ОПК-1 - сущность мотивации, лидерства для решения управленческих задач, социальную значимость будущей профессии, требования государственного стандарта к личности учителя, особенности и пути подготовки учителя, основные этапы и способы профессионального самовоспитания и саморазвития.</p> <p>ПК-2 - концептуальную базу содержания духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; нормативно-правовую и концептуальную базу содержания программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях.</p>	<p><b>Отлично</b></p>	<p>- знает теоретические основы и положения, определяющие организацию здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, основные психолого-педагогические проблемы в современном образовании;</p> <p>- умеет компетентно выбирать эффективные здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, демонстрировать знания, полученные на занятиях и в процессе самостоятельного изучения, использовать полученные знания на практике;</p> <p>- хорошо владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Уметь:</b> ОК-6 - критически оценивать достоинства и недостатки, а также сильные и слабые стороны своей профессиональной деятельности.</p> <p>ОПК-1 - решать различные задачи образовательного процесса, выявлять, описывать и объяснять педагогические факты, явления и процессы в реальной жизни; формировать первичные навыки исследовательской работы и профессиональной рефлексии (самооценки).</p>	<p><b>Хорошо</b></p>	<p>- твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его без существенных ошибок, правильно применяет теоретические положения при решении конкретных задач, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений;</p> <p>- владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной.</p> <p>- по ходу изложения допускает небольшие пробелы, не искажающие содержания ответа.</p>
	<p><b>Удовлетворительно</b></p>	<p>- не совсем твердо владеет программным материалом, знает основные теоретические положения изучаемого курса, обладает достаточными для продолжения обучения и предстоящей профессиональной деятельности, знаниями. Выполняет текущие задания, устанавливаемые графиком учебного процесса. При</p>

<p>ПК-2 - использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения задач духовно-нравственного воспитания; учитывать в педагогическом взаимодействии индивидуально-возрастные особенности учащихся; анализировать, прогнозировать и проектировать педагогические ситуации.</p> <p><b>Владеть:</b> ОК-6 основами самоорганизации и самообразования; навыками самостоятельной научно-исследовательской работы; способностью формулировать результат.</p> <p>ОПК-1 - навыками ориентации профессиональных источников информации (журнал, сайты, образовательные порталы и т. д.).</p> <p>ПК-2 - способами диагностики уровня воспитанности учащихся; осуществления духовно-нравственного воспитания и сопровождения процессов подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии.</p>	<p><b>Неудовлетворительно</b></p>	<p>ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности при изложении материала, неточную аргументацию теоретических положений курса, испытывает затруднения при решении задач.</p> <p>имеются серьезные пробелы в знании учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при выполнении предусмотренных программой контрольных заданий. Уровень знаний недостаточен для дальнейшей учебы и будущей профессиональной деятельности.</p>
---	-----------------------------------	---

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Дисциплина «Профессиональное выгорание педагогов» направлена на ознакомление с теорией и практикой целостного педагогического процесса, с позиций современной педагогической науки и накопленного опыта практической работы, с основами здоровьесберегающей педагогической деятельности, ее гуманистической природой, с профессионально значимыми качествами личности педагога и особенностями педагогического общения. На получение студентами теоретических знаний, практических навыков и компетенций в обучении и воспитании подрастающего поколения.

Изучение дисциплины «Профессиональное выгорание педагогов» предусматривает:

- лекционные занятия
- практические занятия
- экзамен.

При подготовке к экзамену по наиболее сложным вопросам, ключевым проблемам и важнейшим понятиям необходимо сделать краткие письменные записи в виде тезисов, планов, определений. Запись включает дополнительные моторные ресурсы памяти.

Учебники пишутся представителями различных научных школ и направлений, по-разному освещают, интерпретируют инновационный процесс и его составляющие, в каждом из них есть плюсы и минусы, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки, одни вопросы раскрываются более глубоко и основательно, другие поверхностно или вообще не раскрываются. Поэтому для сравнения учебной информации и раскрытия всего многообразия процесса инноватики желательно использовать два и более учебных пособия.

Не следует бояться дополнительных и уточняющих вопросов на зачете. Они, как правило, задаются для выявления общей подготовленности студента, или в рамках вопроса для уточнения высказанной студентом мысли.

Среди основных критериев оценки ответа студента можно выделить следующие:

- правильность ответа на вопрос, то есть верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов;
- полнота и одновременно лаконичность ответа;
- новизна учебной информации, степень использования последних научных достижений и нормативных источников;
- умение связать теорию с практикой и творчески применить знания к оценке сложившейся педагогической ситуации;
- логика и аргументированность изложения;
- грамотное комментирование, приведение примеров и аналогий;
- культура речи.

Все это позволяет преподавателю оценивать как знания, так и форму изложения материала.

В процессе проведения практических занятий происходит закрепление знаний, формирование умений и навыков реализации представления о профессиональной деятельности, развитие у обучающихся гуманитарного мышления и интеллектуальных способностей как средства индивидуального освоения учебной дисциплины.

Самостоятельную работу необходимо начинать с изучения рекомендованной литературы и составления простых планов прочитанных текстов и учебных пособий.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста. Рекомендации для работы с текстом:

а) сформулируйте общее представление о произведении (ознакомьтесь с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотрите текст) и целях его создания (обратите внимание на дату написания, реконструируйте, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительные, историческую ситуацию, определите причины, побудившие автора написать работу);

б) внимательно прочтите текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятное. Снимите неясности, используя словари, справочную литературу;

в) разделите текст на законченные в смысловом отношении части. Анализируя каждую из них, попытайтесь выделить основные положения, идеи автора, а также его аргументацию. Раскройте связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя ту их совокупность, которая послужила основой для сделанного вывода;

г) еще раз просмотрите весь текст, установите логические связи между выделенными частями, составьте структурный план.

В процессе консультации с преподавателем выявляются и устраняются возможные пробелы в знаниях обучающихся, уточняется и актуализируется предметное поле дисциплины. Работа с литературой является важнейшим элементом в получении знаний по дисциплине. Прежде всего, необходимо воспользоваться списком рекомендуемой по данной дисциплине литературой. Дополнительные сведения по изучаемым темам можно найти в периодической печати и Интернете. Предусмотрено проведение аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой

## АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины Профессиональное выгорание педагогов

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в систематизации знаний студентов по проблеме профессионального выгорания педагогов, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

Задачами изучения дисциплины являются:

- ознакомить студентов с теоретическими основами профессионального выгорания педагогов;
- в процессе изучения методов и конкретных методик саморегуляции способствовать практическому освоению их студентами;
- помочь адаптации студентов к условиям вузовского обучения, а также начальному профессиональному и личностному самоопределению студентов.

### 2. Структура дисциплины

2.1 Распределение трудоемкости по отдельным видам учебных занятий, включая самостоятельную работу: аудиторные занятия – 16 часов, лекции – 8 часов, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 155 часов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 180 часов, 5 зачетных единиц.

2.2 Основные разделы дисциплины:

- 1 - Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.
- 2 - Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.
- 3 - Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.
- 4 - Профилактика неблагоприятных состояний человека.

### 3. Планируемые результаты обучения (перечень компетенций)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовность признавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

**4. Вид промежуточной аттестации:** экзамен

**Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год**

1. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие дополнения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие изменения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
(разработчик)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)**

<b>№ компетенции</b>	<b>Элемент компетенции</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>ФОС</b>
<b>ОК-6</b>	способность к самоорганизации и самообразованию.	<b>1.</b> Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.	<b>1.1.</b> Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.	Отчеты по ПЗ, тесты
			<b>1.2.</b> Профессиональное выгорание как психологический феномен.	Отчеты по ПЗ, тесты
<b>ОПК-1</b>	готовность признавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	<b>2.</b> Общая схематическая характеристика профессионального выгорания педагогов.	<b>2.1.</b> Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов.	Отчеты по ПЗ, тесты
			<b>2.2.</b> Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.	Отчеты по ПЗ, тесты
<b>ПК-2</b>	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	<b>3.</b> Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	<b>3.1.</b> Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	Отчеты по ПЗ, тесты
			<b>3.2.</b> Методы диагностики уровня профессионального выгорания.	Отчеты по ПЗ, тесты
		<b>4.</b> Возрастные особенности развития нервной системы и высшей нервной деятельности.	<b>4.1.</b> Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.	Отчеты по ПЗ, тесты
			<b>4.2.</b> Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.	Отчеты по ПЗ, тесты

### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p><b>Знать:</b> ОК-6 - пути и средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту</p> <p>ОПК-1 - сущность мотивации, лидерства для решения управленческих задач, социальную значимость будущей профессии, требования государственного стандарта к личности учителя, особенности и пути подготовки учителя, основные этапы и способы профессионального самовоспитания и саморазвития.</p> <p>ПК-2 - концептуальную базу содержания духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; нормативно-правовую и концептуальную базу содержания программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях.</p>	<p><b>Отлично</b></p>	<p>- знает теоретические основы и положения, определяющие организацию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, основные психолого-педагогические проблемы в современном образовании;</p> <p>- умеет компетентно выбирать эффективные здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, демонстрировать знания, полученные на занятиях и в процессе самостоятельного изучения, использовать полученные знания на практике;</p> <p>- хорошо владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Уметь:</b> ОК-6 - критически оценивать достоинства и недостатки, а также сильные и слабые стороны своей профессиональной деятельности.</p> <p>ОПК-1 - решать различные задачи образовательного процесса, выявлять, описывать и объяснять педагогические факты, явления и процессы в реальной жизни; формировать первичные навыки исследовательской работы и профессиональной рефлексии (самооценки).</p>	<p><b>Хорошо</b></p>	<p>- твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его без существенных ошибок, правильно применяет теоретические положения при решении конкретных задач, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений;</p> <p>- владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной.</p> <p>- по ходу изложения допускает небольшие пробелы, не искажающие содержания ответа.</p>
	<p><b>Удовлетворительно</b></p>	<p>- не совсем твердо владеет программным материалом, знает основные теоретические положения изучаемого курса, обладает достаточными для продолжения обучения и предстоящей профессиональной деятельности, знаниями. Выполняет текущие задания, устанавливаемые графиком учебного процесса. При</p>

<p>ПК-2 - использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения задач духовно-нравственного воспитания; учитывать в педагогическом взаимодействии индивидуально-возрастные особенности учащихся; анализировать, прогнозировать и проектировать педагогические ситуации.</p>		<p>ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности при изложении материала, неточную аргументацию теоретических положений курса, испытывает затруднения при решении задач.</p>
<p><b>Владеть:</b> ОК-6 основами самоорганизации и самообразования; навыками самостоятельной научно-исследовательской работы; способностью формулировать результат. ОПК-1 - навыками ориентации профессиональных источников информации (журнал, сайты, образовательные порталы и т. д.). ПК-2 - способами диагностики уровня воспитанности учащихся; осуществления духовно-нравственного воспитания и сопровождения процессов подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии.</p>	<p><b>Неудовлетворительно</b></p>	<p>имеются серьезные пробелы в знании учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при выполнении предусмотренных программой контрольных заданий. Уровень знаний недостаточен для дальнейшей учебы и будущей профессиональной деятельности.</p>

1. Психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания, - это:  
А) аффект  
Б) настроение  
В) стресс  
Г) фрустрация
2. Состояния, содержанием которых является непреодолимая боязнь конкретных ситуаций, предметов, существ или неопределённый беспредметный страх:  
А) аффект  
Б) фобия  
В) стресс  
Г) фрустрация
3. Воля – регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это регулирование:  
А) сознательное  
Б) неосознанное  
В) интуитивное  
Г) произвольное
4. Способность человека определять свои поступки, исходя из своих убеждений, не ориентируясь на давление окружающих и на случайные влияния, характеризует его:  
А) настойчивость  
Б) решительность  
В) принципиальность  
Г) самоуверенность
5. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию:  
А) только приспособительную  
Б) только мобилизационную  
В) только приспособительную и интегративную  
Г) приспособительную, мобилизационную и интегративную
6. Эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира рассматриваются:  
А) в биологической теории эмоций П.К. Анохина  
Б) в биологической концепции эмоций Ч. Дарвина  
В) в информационной теории эмоций П.В. Симонова  
Г) в теории эмоций Джемса-Ланге
7. Свойство человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками, преодолевать препятствия на пути достижения цели - это:  
А) воля  
Б) генерализация стимула  
В) возбудимость  
Г) влечение
8. Компонент общения, состоящий в обмене информацией - это ... компонент.  
А) интерактивный  
Б) коммуникативный  
В) перцептивный  
Г) мотивационно-целевой
9. Компонент общения, состоящий в восприятии человеком себя, других людей и социальных явлений окружающего мира - это ... компонент.  
А) перцептивный  
Б) коммуникативный  
В) интерактивный  
Г) мотивационно-целевой
10. Внешними проявлениями психической деятельности человека являются:  
А) социальные установки  
Б) ощущения, восприятие  
В) ожидания  
Г) поза, мимика, интонации

11. В теории деятельности А.Н.Леонтьева действие соотносится с:
- А) целью
  - Б) условиями
  - В) мотивами
  - Г) задачами
12. Естественный психический контакт индивидов определяется как общение:
- А) межличностное
  - Б) опосредованное
  - В) массовое
  - Г) непосредственное
13. Понятие «ведущая деятельность» выдвинуто:
- А) Л.С. Выготским
  - Б) А.Н. Леонтьевым
  - В) Д.Б. Элькониным
  - Г) С.Л. Рубинштейном
14. В отечественной психологии структуру личности разделяет на внутрииндивидуальную, интериндивидуальную и метаиндивидуальную подсистемы:
- А) С.Л. Рубинштейн
  - Б) К.К. Платонов
  - В) А.В. Петровский
  - Г) К.К. Ковалев
15. Источником активности личности выступают:
- А) потребности, мотивы
  - Б) эмоции, воля
  - В) задатки, способности
  - Г) характер, темперамент
16. Важный осознанный мотив поведения личности, придающий ее деятельности особую значимость и ясную направленность – это:
- А) вера
  - Б) приказ
  - В) убеждение
  - Г) долг
17. Относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими – это:
- А) самооценка
  - Б) самосознание
  - В) уровень притязаний
  - Г) рефлексия
18. Согласно подходу И.П.Павлова, человек, обладающий сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы – это:
- А) сангвиник
  - Б) меланхолик
  - В) флегматик
  - Г) холерик
19. Современная концепция личности, в центре внимания которой стоят процессы социализации человека, освоения им социальных норм и ролей, приобретения социальных установок и ценностных ориентаций:
- А) биогенетический подход
  - Б) персоногенетический подход
  - В) социогенетический подход
  - Г) когнитивный подход
20. Совокупность свойств личности, определяющих способы его реагирования на жизненные обстоятельства — это:
- А) темперамент
  - Б) характер
  - В) способности
  - Г) задатки

Тест составил:

Сатышев С.П. \_\_\_\_\_

Утверждено на заседании базовой кафедры ИПиП \_\_\_\_\_

протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ № \_\_\_

Заведующий базовой кафедрой ИПиП \_\_\_\_\_

В.В. Кудряшов

Правильные ответы.

№ задания	Правильный ответ
1	Г
2	Б
3	А
4	В
5	Г
6	Б
7	А
8	Б
9	А
10	Г
11	А
12	Г
13	Б
14	В
15	А
16	В
17	Б
18	А
19	В
20	Б

Тематическая структура тестов

№ раздела	Наименование раздела	№ задания	Компетенция	Тема задания
1.	Теоретико-методологическое обоснование проблемы профессионального выгорания педагогов.	1-2	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Исторический аспект проблемы профессионального выгорания в помогающих профессиях.
		3-4	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Профессиональное выгорание как психологический феномен.
2.	Общая схема-характеристика профессионального выгорания педагогов.	5-6	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Факторы приводящие к профессиональному выгоранию педагогов.
		7--8	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Симптомы, фазы профессионального выгорания педагогов.
3.	Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	9-10	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Методы диагностики уровня профессионального выгорания.
		11-12	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Методы диагностики уровня профессионального выгорания.
4.	Возрастные особенности развития нервной системы и высшей нервной деятельности.	13-14	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Цели и задачи профилактики профессионального выгорания педагогов.
		15-20	ОК-6; ОПК-1; ПК-2	Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование от «04» декабря 2015 г. № 1426

для набора 2014 года: и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для заочной формы обучения от «03» июля 2018 г. №413

для набора 2015 года: и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для заочной формы обучения от «03» июля 2018 г. №413

**Программу составил:**

Сатышев Сергей Платонович, доцент кафедры ИПиП \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании базовой кафедры ИиП

от «17» декабря 2018 г., протокол № 5

Заведующий базовой кафедрой ИПиП \_\_\_\_\_ В.В. Кудряшов

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Кудряшов

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Т.Ф. Сотник

Рабочая программа одобрена методической комиссией гуманитарно-педагогического факультета от «25» декабря 2018 г., протокол № 4

Председатель методической комиссии факультета \_\_\_\_\_ Н.Н. Наумова

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник  
учебно-методического управления \_\_\_\_\_ Г.П. Нежевец

Регистрационный № \_\_\_\_\_