

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Эмоциональное выгорание в профессиональной  
среде**

Направление подготовки

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Практическая психология образования**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Кравцова Екатерина Михайловна		31.10.2019
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		31.10.2019
Заведующий кафедрой	Карина Ольга Витальевна		31.10.2019
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		31.10.2019

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	26
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	28
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

## **1. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины «Эмоциональное выгорание в профессиональной среде» – сформировать у студентов профессиональные умения и навыки в области проблемы эмоционального выгорания, его своевременной диагностики и коррекции.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при изучении дисциплин Педагогическая психология», «Педагогическая конфликтология», «Самоорганизация и саморазвитие личности».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Психологическая помощь детям, переживающим психологическую травму», «Тренинг родительской компетентности», «Психологическое сопровождение замещающей семьи», а также для прохождения преддипломной практики.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-7	<p><b>1.1_Б.ОПК-7.</b> Строит отношения с обучающимися, их родителями (законными представителями), коллегами на основе знания психолого-педагогических закономерностей межличностного взаимодействия, соблюдения норм законодательства</p>	<p><b>З_1.1_Б.ОПК-7.</b> Знает правовые нормы, устанавливающие права и обязанности участников образовательных отношений (нормы федерального законодательства, локальные правовые акты образовательных организаций), а также механизмы реализации и защиты этих прав.</p> <p><b>З_1.2_Б.ОПК-7.</b> Осознаёт собственные права и обязанности в образовательной деятельности.</p> <p><b>З_1.3_Б.ОПК-7.</b> Знает психолого-педагогические основы проектирования взаимодействия с различными категориями участников образовательных отношений</p> <p><b>У_1.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет анализировать образовательный процесс, локальные правовые акты образовательной организации, конкретные педагогические ситуации с точки зрения обеспечения прав участников образовательных отношений.</p> <p><b>В_1.1_Б.ОПК-7.</b> В практической деятельности не допускает нарушения прав участников образовательных отношений</p>

	<p><b>2.1_Б.ОПК-7.</b> Строит отношения с обучающимися на основе уважения к личности ребенка, соблюдая нормы профессиональной этики.</p>	<p><b>В_2.1_Б.ОПК-7.</b> В практической деятельности проявляет уважение к личности обучающегося, не допускает фактов насилия (в том числе психологического); стимулирует формирование и выражение учащимися собственного мнения по различным вопросам; поощряет проявления индивидуальности обучающихся в образовательном процессе.</p>
	<p><b>3.1_Б.ОПК-7.</b> Конструктивно взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся в решении вопросов обучения, воспитания, развития.</p>	<p><b>З_3.1_Б.ОПК-7.</b> Знаком с формами и методами индивидуальной и групповой работы с родителями; с содержанием работы образовательной организации по содействию семье в воспитании детей.</p> <p><b>У_3.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет анализировать ситуации взаимодействия педагога с родителями с точки зрения эффективности используемых технологий.</p> <p><b>У_3.2_Б.ОПК-7.</b> Умеет с учетом заданных коммуникативных условий проектировать различные мероприятия по работе с родителями (оформление информационных уголков, интернет-страниц, виртуальных консультаций для родителей, родительское собрание, совещание с родительским комитетом, беседа с родителями, лекторий для родителей, совместные воспитательные мероприятия, работа детско-взрослых объединений и др.).</p> <p><b>В_3.1_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт проведения мероприятий по работе с родителями.</p>

	<p><b>4.1_Б.ОПК-7.</b> Взаимодействует с коллегами в решении вопросов обучения, воспитания, развития обучающихся; принимает участие в коллективном обсуждении проблем; обращается за помощью; конструктивно воспринимает критику.</p>	<p><b>В_4.1_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт взаимодействия с педагогами образовательной организации в решении вопросов личностного развития педагогов и проблем обучения, воспитания, развития обучающихся.</p> <p><b>В_4.2_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт участия в педагогических советах, и/или заседаниях методических объединений, и/или в совещаниях, педагогических консилиумах и т. п.</p> <p><b>В_4.3_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт обсуждения в педагогическом коллективе проблемы исследования; получил критические замечания и рекомендации по избранной теме. Направление (проблема) исследования рекомендовано педагогическим советом образовательной организации или методическим объединением учителей-предметников.</p>
	<p><b>5.1_Б.ОПК-7.</b> Стремится к разрешению педагогических конфликтов на основе норм права и профессиональной этики.</p>	<p><b>З_5.1_Б.ОПК-7.</b> Понимает закономерности и механизмы развития межличностных отношений, причины возникновения, динамику и стратегии разрешения конфликтов; осознает специфику барьеров в педагогическом общении.</p> <p><b>У_5.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет осуществлять анализ педагогических конфликтов и предлагать конструктивные пути их разрешения</p>
<p><b>ПК-3</b></p>	<p><b>1.1_Б.ПК-3.</b> Использует знания по теории</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о видах и</p>

	<p>психодиагностики, классификации психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования.</p>	<p>особенностях образовательных технологий; понимает роль активных и ин-терактивных образовательных технологий как необходимого компонента системно-деятельного подхода к обучению.  <b>У_1.1_Б.ПК-3.</b> Умеет анализировать образовательный процесс с точки зрения создания условий для активизации познавательной деятельности обучающихся, оценивать эффективность используемых образовательных технологий.  <b>У_1.2_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательных программ с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.  <b>В_1.1_Б.ПК-3.</b> Овладел опытом проведения учебных занятий и внеурочных мероприятий по преподаваемым предметам с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.</p>
	<p><b>2.1_Б.ПК-3.</b> Применяет методы сбора, обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики; способы интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования</p>	<p><b>З_2.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о сущности и разновидностях информационно-коммуникационных технологий, об их месте в образовательной деятельности современной образовательной организации, о роли ИКТ в создании условий для достижения обучающимися образовательных целей.</p>

		<p><b>У_2.1_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательной программы с использованием ИКТ и цифровых образовательных ресурсов.</p> <p><b>У_2.2_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательной программы, стимулирующие грамотное использование ИКТ обучающимися и нацеленные на развитие у обучающихся ИКТ-компетентности.</p> <p><b>В_2.1_Б.ПК-3.</b> Приобрел навык систематического, методически целесообразного использования ИКТ и цифровых образовательных ресурсов в учебной и внеучебной деятельности по преподаваемому предмету.</p> <p><b>В_2.2_Б.ПК-3.</b> Имеет опыт работы по развитию ИКТ-компетентности обучающихся средствами преподаваемого предмета.</p>
	<p><b>3.1_Б. ПК-3.</b> Осуществляет интерпретацию и представляет результаты психодиагностического обследования.</p>	<p><b>З_3.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о составлении психологического заключения по результатам психодиагностического обследования.</p> <p><b>В_3.1_Б.ПК-3.</b> Владеет навыками составления психолого-педагогических заключений по результатам диагностического обследования с целью ориентации педагогов, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся.</p> <p><b>В_3.2_Б.ПК-3.</b> Владеет</p>



		навыками определения степени нарушений в психическом, личностном и социальном развитии детей и обучающихся для участия в работе психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов. Владеет способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности.
--	--	--



## **Содержание дисциплины**

Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания. Специфика эмоционального выгорания в образовательной среде. Личностные характеристики, обуславливающие стрессоустойчивость. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция педагогов. Проблема диагностики эмоционального выгорания у педагогов. Индивидуальная профилактическая работа. Программа профессионального самосохранения педагогов. Тренинг профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология проектной деятельности (реализуется при подготовке студентами проектных работ любого рода).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

#### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

##### **Практическое занятие 1. Проблемы понимания эмоционального выгорания в современной науке**

С точки зрения различных авторов эмоциональное выгорание это - истощение энергии у профессионалов в сфере социальной помощи (Фройденбергер), синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам (К.Маслах), выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Бойко), способ психологической защиты от профессиональной деформации личности (Ладзина).

По мнению Н.Ладзиной главной причиной эмоционального выгорания является несоответствие между личностью и работой. Когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия. Непрерывное или прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведет к выгоранию. Выгорание - результат неуправляемого стресса.

Исследования последних лет позволили существенно расширить сферу распространения эмоционального выгорания, включив профессии, несвязанные с социальной сферой.

##### **Практическое занятие 2. Механизм развития эмоционального выгорания**

«Эмоциональное выгорание» - динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса (3 фазы):

**1.Нервное (тревожное) напряжение** - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента. Симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство загнанности в клетку, тревоги и депрессии.

**2.Резистенция**, т.е. сопротивление,- человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

**3.Истощение** - оскуднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения.

##### **Практическое занятие 3. Факторы, провоцирующие выгорание**

Традиционно, факторы, вызывающие выгорание, группировались в два больших блока: 1) особенности профессиональной деятельности (организационные, или внешние факторы) и 2) индивидуальные характеристики самих профессионалов (внутренние факторы).

**Внешние факторы:** хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, стимулирование работников, психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения,

**Внутренние факторы:** склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности, личностная выносливость.

#### ***Практическое занятие 4. Современные направления исследований выгорания в зарубежной психологии***

**I направление.** Подход К. Маслах и М.Лайтер. Основная идея подхода заключается в том, что выгорание – результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания. Авторы предлагают шесть сфер такого несоответствия. 1.Несоответствие между требованиями, предъявленными работнику, и его ресурсами. 2. Несоответствие между стремлением работников к самостоятельности и нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контролем за ней. 3. Несоответствие работы и личности ввиду отсутствия вознаграждения. 4.Несоответствие личности и работы ввиду потери чувства положительного взаимодействия с другими людьми в рабочей среде. 5. Несоответствие между личностью и работой может возникнуть при отсутствии представления о справедливости на работе. 6. Несоответствие между этическими принципами личности и требованиями работы.

**II направление.** К.Маслах было предложено понятие «вовлеченность», которое характеризуется прямо противоположными выгоранию составляющими: энергичностью, включенностью в работу, самоэффективностью. Таким образом, речь идет уже об исследовании континуума «вовлеченность-выгорание», что дает хорошие перспективы для выявления динамики профессионального развития личности.

**III направление.** Развитие кросс-культурных исследований эмоционального выгорания - различия в уровнях выгорания у представителей разных культур. Изучение эмоционального выгорания у представителей «несоциальной» сферы.

#### ***Практическое занятие 5. Диагностика эмоционального выгорания***

Опросник по выявлению эмоционального выгорания В.Бойко. Колесо личного благополучия Н.И. Козлова, Тест на стрессоустойчивость, Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «прогноз» и др.

#### ***Практическое занятие 6. Групповые методы работы при эмоциональном выгорании***

Особенности составления программы тренинга эмоционального выгорания.

#### ***Практическое занятие 7. Планирование и проведение профилактики эмоционального выгорания в образовательных организациях***

Информирование как необходимый этап в профилактике эмоционального выгорания. **Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания:** определение краткосрочных и долгосрочных целей; использование «тайм-аутов»; овладение умениями и навыками саморегуляции; профессиональное развитие и самосовершенствование; избегание ненужной конкуренции; эмоциональное общение; поддержание хорошей спортивной формы.

Заказ на проведение тренинга эмоционального выгорания (правила поведения с заказчиком тренинга, договор и его условия). Особенности работы психолога по

профилактике и коррекции эмоционального выгорания в образовательных организациях различного уровня.

### **6.1.2. Контрольная работа**

*Методические рекомендации к написанию контрольной работы:* контрольная работа, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания контрольной работы.

#### **Тематика контрольных работ:**

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция.
3. Кризисы профессионального развития как условие развития эмоционального выгорания.

#### **Критерии оценивания:**

- *Новизна текста:* а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

- *Степень раскрытия сущности вопроса:* а) соответствие плана теме контрольной работы; б) соответствие содержания теме и плану контрольной работы; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

- *Обоснованность выбора источников:* а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

- *Соблюдение требований к оформлению:* а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму контрольной работы.

### **6.1.3. Практические задания**

#### **Примеры практических заданий**

1. Организовать и провести дискуссию между двумя подгруппами на тему: «Что важнее в работе психолога профессиональных знаний и умений или призвания?».

2. Организовать и провести мозговой штурм на тему «Возможные пути профессиональной реабилитации психолога».

3. Проведение психологической диагностики с помощью следующих методик: Опросник по выявлению эмоционального выгорания В.Бойко. Колесо личного благополучия Н.И. Козлова, Тест на стрессоустойчивость, Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «прогноз» и др.

4. Модель «пространства» профессионального и личностного самоопределения психолога включает четыре полюса одной координатной плоскости: альтруизм, эгоизм, ориентация на нормы обыденного сознания, уникальность, самобытность (стремление прожить неповторимую профессиональную жизнь). Противоречия часто вызваны тем, как согласуются между собой «хочу», «могу» и «надо» психолога. Создать свою модель «пространства» и проанализировать.

5. Организация и проведение тренинговых занятий.

#### **Примеры тренинговых занятий.**

**Цели коррекционно-профилактической программы (тренинга):** раскрыть содержание синдрома «эмоционального выгорания» и актуальность этой проблемы; овладеть практическими умениями и навыками, позволяющими оптимизировать эмоциональную сферу и корректировать эмоциональные состояния в процессе профессиональной деятельности.

Программа включает дискуссионные методы работы, тренинговые упражнения, техники телесной терапии, арттерапии, психосинтеза, аутотренинг. Все упражнения проводятся с обсуждением, оценкой участниками положительных моментов и слабых сторон в своей работе и в действиях партнёров (ведущий организует открытую обратную связь между участниками, периодически поощряет их, сам участвует в большинстве упражнений, старается включить в активную работу всех участников). Все занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Всего запланировано 5 занятий, продолжительность каждого занятия – 2 – 2,5 ч.

### **Содержание тренинга**

#### **Занятие 1.**

**Цель:** сплочение участников группы, развитие навыков взаимодействия в групповом общении.

#### **Упражнение № 1. «Знакомство».**

Знакомство - представление участников по кругу.

Ведущий предлагает участникам представиться и кратко сообщить о себе по схеме:

- Имя.
- Опыт (работа, образование, квалификация и пр.).
- Увлечения в нерабочее время.
- К чему стремится, планы на будущее (если есть).

#### **Упражнение № 2. «Правила»**

Ведущим предлагаются правила функционирования группы. Но группа также может разработать свои собственные правила, которые будут неукоснительно выполнять все участники.

**Дискуссия** на тему: «Что такое эмоциональное выгорание и каковы его причины?»

#### **Упражнение № 3. «Клад»**

**Цель:** развить навыки убеждения и взаимодействия в общении.

Группе дается ситуация: найден клад – **1000** золотых монет, их необходимо распределить между участниками. Запрещено: бросать жребий, делить монеты поровну. Затем обсуждение.

#### **Упражнение № 4 «Мышечная гимнастика»**

**Цель** – мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие мышечного напряжения.

**Инструкция.** Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое брюшное дыхание.

- **Лицо:** поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально



«брошена» вниз, циклы «напряжение – расслабление» делаются по каждому заданию.

- **Плечи:** дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся всё тяжелее.

- **Руки:** обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должна появиться теплота и покалывание в пальцах.

- **Бёдра и живот:** сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бёдрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступни в землю. Зарывайте твёрже! Расслабьтесь. Расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

- **Ступни:** ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лёжа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

#### **Упражнение № 5. «Путаница».**

Инструкция: Участники группы берутся за руки, замыкая круг, затем пытаются максимально запутаться, не размыкая рук. Одному из членов группы предлагается распутать получившийся «клубок». Игру можно проводить несколько раз, меняя участников.

Данная игра способствует снятию напряжения и усталости у членов группы.

В конце занятия обсуждение того, что происходило с участниками на протяжении всего занятия – что было нового, важного, значимого, что узнали и чему научились. Подведение итогов и обсуждение результатов занятия, эмоционального состояния участников.

#### **Занятие 2.**

**Цель:** отработка коммуникативных навыков, анализ собственного реагирования в стрессовых ситуациях, отработка навыков адекватного реагирования на стрессовые ситуации.

#### **Упражнение № 1. «Обмен комплиментами».**

Инструкция: Каждый участник по кругу говорит кому-либо из группы комплимент или позитивное пожелание.

Упражнение способствует созданию в группе положительного эмоционального фона и атмосферы принятия участниками друг друга.

#### **Упражнение 2. «Моё напряжение»**

**Цель:** исследование напряжения, которое возможно присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать своё напряжение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, или по выполнению предыдущего упражнения). После выполнения упражнения испытуемым предлагается в мини-группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

- Как выглядит моё напряжение? Где оно находится?
- Когда оно проявляется? Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

#### **Упражнение № 3. «Начальник - подчинённый»**

**Цель:** увидеть свои реакции на стрессовые ситуации в общении начальник -

подчинённый, повысить устойчивость к ним.

В группе разыгрывается профессиональная ситуация. Работа в подгруппах по 3 человека: начальник, подчинённый, наблюдатель. Каждый участник должен побывать во всех ролях обязательно.

**Дискуссия** на тему: Проявления синдрома эмоционального выгорания и индивидуальные способы самоуспокоения в стрессовых ситуациях.

#### **Упражнение № 4. «Как я отношусь к себе?»**

Инструкция: Каждый участник индивидуально на листке бумаги отмечает крестиками по количеству и в порядке значимости тех людей из своего окружения, которых он любит больше всего. Самый любимый человек - первый (больше всего крестиков), наименее любимый - последний (меньше всего крестиков). Количество оцениваемых - 5-6 человек.

Первоначально в инструкции ведущий не дает указаний относительно того, оценивать участникам себя самого среди других близких или нет, но и не ограничивает такую возможность.

В конце занятия обсуждение того, что происходило с участниками на протяжении всего занятия – что было нового, важного, значимого, что узнали и чему научились. Подведение итогов и обсуждение результатов занятия, эмоционального состояния участников.

### **Занятие 3. Коммуникативные позиции в педагогическом общении**

**Цели:** познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения; осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения.

**1 этап:** Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. Материал: мягкая игрушка, таблички с именами участников. Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?».

**2 этап:** Разминка.

Задача: сплочение, ощущение общности группы.

**Игра «Разгоняем паровоз».**

Участники по кругу хлопают в ладоши по 2 хлопка. Необходимо постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем — обратный процесс.

**3 этап:** Основная часть.

Задачи: познакомить с основными моделями педагогического общения; отработать навык использования моделей общения в конкретных ситуациях. Материал: плакат со схематичным изображением 3-х моделей педагогического общения.

**Мини-лекция.**

Сегодня мы поговорим об особенностях педагогического общения, которое имеет определенную структуру. Общаясь с учащимися, их родителями, коллегами по работе, руководством школы, членами своих семей, а также в зависимости от условий складывающейся ситуации, учитель занимает определенные коммуникативные позиции:

1. позиция «над»;
2. позиция «сообща»;
3. позиция «под». Позиция «над» характеризуется тем, что активным субъектом общения выступает учитель. Он проявляет инициативу, осуществляет планирование, контроль, управление ситуацией, реализует свои цели. Партнер по коммуникации является зависимым от учителя как ведущего объекта общению. Позиция «сообща» реализуется в общении двух равных партнеров, при котором они оба проявляют инициативу и активность, стараются учитывать цели и интересы друг друга. В позиции «под» учитель занимает подчиненное положение относительно партнера по общении.

Для более успешного выполнения педагогической деятельности учитель должен уметь занимать коммуникативные позиции в зависимости от того, с кем и когда он

вступает в коммуникативный контакт.

**Задание.** Участникам предлагается подумать и решить, какие из перечисленных позиций или типов коммуникации характерны при взаимодействии в следующих моделях:

1. «учитель — ученик»;
2. «учитель — учитель»;
3. «учитель — администратор»;
4. «учитель — супруг».

Вывод: в первом случае монопольное владение учителем позицией «над» ведет к подавлению личности учащегося, снижению интереса к учению. Но и во втором случае полное равноправие преподавателей со школьниками может обернуться анархией в школе и увеличением числа асоциальных поступков. Другим словом, необходимо дифференцированно подходить к выбору средств общения в зависимости от ситуации и возраста школьника, с которым общается педагог.

#### **Упражнение.**

Участники разбиваются на 2 команды. Каждой команде дается задание.

№ 1: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «над».

№ 2: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «сообща».

Вывод: тип «над» может быть эффективным в коммуникативных контактах с учащимися младших классов, стремящихся к опеке старшего, в учебной деятельности которых необходимы управление и контроль учителя. Она сохраняет свое значение в контактах учителя с учащимися средних и старших классов, но только в ситуации обучения (на уроке). Учитель должен держать дисциплину на уроке, давать знания, выполнять учебную программу. Его строгость и требовательность, самодисциплина и высокий профессионализм выступают образцом для старшеклассников. Но вот урок закончился, и ситуация изменилась. Во внеурочном общении со школьниками учитель должен уметь гибко перестраиваться и занимать коммуникативную позицию «наравне», знать интересы и желания учеников, понимать их личные проблемы.

#### **Игра «Слепой паровозик».**

Участники разбиваются на команды по 4—6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, остальные — слепые.

Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Каждый из команды должен побывать на разных местах, в том числе головой паровозика. Примечание: Просторное, безопасное помещение. Ведущий следит за безопасностью.

#### **4 этап: Рефлексия.**

Задачи: Сплочение, разрядка.

Описание: Ресурсный круг:

1. Что было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось? Обмен чувствами.

#### **Занятие 4.**

**Цель:** дальнейшее сплочение группы, отработка способов снятия эмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости.

#### **Упражнение № 1. «Нетрадиционное приветствие».**

Цель: вхождение в контакт, сплочение группы, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, снятие напряжения.

Участники группы становятся в шеренгу. Участник, стоящий первым, передает шепотом привет следующему и бежит в конец шеренги, чтобы получить свой собственный привет, и т.д.

#### **Упражнение № 2. «Доверяющее падение».**

Цель: осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнёром,

снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще.

Участники делятся на пары (или группы по 3 – 4 человека): один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями.

Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание – на ощущения в своём теле. После того как все участники выполняют упражнение, можно поделиться ощущениями в группе.

### **Упражнение № 3. «Неопределенность».**

Фельдшеру зачастую приходится действовать в условиях полной неопределенности. Он не должен пасовать перед этим, а должен уметь менять тактику для достижения наилучшего результата именно в этих неопределенных условиях. Сейчас вы в такой ситуации. В полном распоряжении каждого в течение 2 минут будут вся группа, все предметы, помещение и т.д. Вам остается только действовать, получить некий результат. Ваша задача – воспользоваться этой неопределенной ситуацией для получения результата. То, что сделает хотя бы один участник, остальные не должны повторять. Нужны принципиально новые действия, поступки, принципиально иной результат (выучить песню, сделать зарядку).

### **Упражнение № 4 «Сон».**

Цель: рассредоточение внимания, формирование установки на мгновенное расслабление.

После выполнения комплекса разогревающих упражнений (мышечная нагрузка) участникам даётся команда «спасть». Они резко «бросают» тела на пол и начинают глубоко дышать. Это может вызвать лёгкое головокружение. Быстрый темп дыхания задаёт руководитель. Через 3 – 5 минут может наступить лёгкое мышечное оцепенение, участники уменьшают ритм дыхания, оно становится лёгким, не требующим усилий. Объект внимания – «внутренний экран», на нём появляются и исчезают свободные видения, не привязанные к личности участника (фигуры, комбинации, пейзажи и т.д.). У некоторых участников возможны слуховые и обонятельные ассоциации. Полученное физиологическое состояние достигается ускорением ритма дыхания; оно не связано с потерей сознания, т.к. участники могут слышать и видеть реальную обстановку, но более сильным раздражителем является внутреннее видение.

Далее обсуждение упражнения.

**Дискуссия** на тему: Этапы развития эмоционального выгорания.

### **Упражнение № 5. «Рисунок»**

Цель: научиться снимать агрессию методом проекции на рисунок.

Представьте себе человека или ситуацию, которая вызывает у вас чувство агрессии. Нарисуйте этот объект. Посмотрите, все ли вы отразили в этом рисунке. Теперь порвите его на мелкие части и выбросьте. Это поможет вам избавиться от внутреннего напряжения и успокоиться.

### **Упражнение № 6. «Разматывание клубка»**

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта.

Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. «Вы – клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить и заставляет кувыряться вперёд, назад и в стороны, с разной скоростью и в разных направлениях. Клубок становится всё меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 минут), пока не разматывается в нить – участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела – одно волокно, левая – другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3 – 5 минут). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй

фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

В конце занятия обсуждение того, что происходило с участниками на протяжении всего занятия – что было нового, важного, значимого, что узнали и чему научились. Подведение итогов и обсуждение результатов занятия, эмоционального состояния участников.

### **Занятие 5.**

Цель: преодоление психологических барьеров, мешающих адекватному реагированию на стрессовые ситуации.

#### **Упражнение № 1. «Приветствие».**

Цель: вхождение в контакт, сплочение группы, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, снятие напряжения.

Участникам группы необходимо передать привет через своего соседа справа тому, кто сидит после него. Условие: приветствие должно понравиться участнику, который его принимает.

#### **Упражнение № 2. «Гражданская оборона».**

Цель: повысить сплоченность группы.

Группа бесцельно ходит по тренинговой комнате пока кто-нибудь не крикнет «Внимание! На нас напали пещерные львы!» (римские легионы; зеленые человечки, вирус группа и т.д.). Услышав это, участники должны как можно быстрее собраться в тесную группу, спрятав слабых и хором произнести: «Дадим отпор пещерным львам!» (или тем, кого назвали). Условие: все должно произноситься без смеха.

#### **Упражнение № 3. «Пробуждение и развитие желаемых качеств»**

Цель: создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного качества по желанию участника группы, например, спокойствия.

Техника выполнения

- Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Запишите все инсайты, идеи или образы.

- Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в вашей профессиональной деятельности. Превознесите это качество в мыслях, возжелайте его.

- Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

- Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

- Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны.

- Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

- Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его. Вы можете прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний,

то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием.

**Дискуссия** на тему: Как управлять эмоциями?

#### **Упражнение № 4. «Муха в плену»**

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время.

Участники лежат на полу, им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола – для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые.

«Отклеиваться» нужно не менее 3 минут.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведёт к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу подобно медузе.

#### **Упражнение № 5. «Оживление тела»**

Цель: полное расслабление, достижение состояния равновесия сознания, снятие хронических мышечных напряжений.

Первый этап: после расслабления участники лежат на полу, дыхание глубокое, на «внутреннем экране» - чёрное ночное небо без звёзд и просветов, полная темнота. С каждым вздохом чернота и холод ночи втягиваются в лёгкие, а с выдохом распространяются по телу, начиная с ног (холод доходит до щиколоток, колен, паха и т.д.). Критерием правильно выполнения упражнения является дрожь, которую можно ощутить, если слегка прикоснуться к телу в любом месте.

Второй этап: чёрное небо на «внутреннем экране» начинает светлеть. Участникам нужно сказать, что начинается рассвет. Чем светлее и голубее небо, тем больше тепла втягивается в лёгкие с воздухом и распространяется по телу, начиная с пальцев ног. Тело согревается, при этом наступает расслабление, теплота и лёгкость (или, наоборот, тяжесть – это индивидуальные проявления расслабления) в мышцах.

В конце занятия обсуждение того, что происходило с участниками на протяжении всего занятия – что было нового, важного, значимого, что узнали и чему научились. Подведение итогов и обсуждение результатов занятия, эмоционального состояния участников.

### **6.1.4. Тестирование**

#### **Демонстрационный вариант теста**

##### **1. Автор идеи «burnout» - выгорания:**

- а) Маслах;
- б) Фройденбергер;
- в) Хобфул;
- г) Фрейд.

##### **2. В каких годах прошлого столетия изучение эмоционального выгорания выделилось в отдельную проблему:**

- а) 20-х;
- б) 50-х;
- в) 70-х;
- г) 90-х.

##### **3. Фаза эмоционального выгорания, которой не существует:**

- а) истощение;
- б) напряжение;
- в) резистенция;
- г) депрессия.

**4. По какой фразе наиболее точно можно определить, что у работника развивается эмоциональное выгорание:**

- а) «Моя семья меня достала!»
- б) «И так в жизни много проблем, а тут ещё такой начальник!»
- в) «Так плохо себя чувствую, даже на работу идти не хочется!»
- г) «От этой работы в жизни только проблемы!»

**5. Автор стрессовой теории:**

- а) Холл;
- б) Селье;
- в) Пиаже;
- г) Морроу.

**6. Основная причина эмоционального выгорания по Н.Ладзиной – это несоответствие между:**

- а) личностью и работой;
- б) личностью и семьёй;
- в) принципами работника и принципами начальника;
- г) желаниями и возможностями.

**7. Первая групповая форма работы с эмоциональным выгоранием получила название:**

- а) тренинг борьбы со стрессом;
- б) врачебные тайны;
- в) группы Чернисса;
- г) Балинтовские группы

**8. Симптом первой фазы эмоционального выгорания:**

- а) симптом «загнанности в клетку»;
- б) симптом «пятого угла»;
- в) симптом «что воля, что неволя»;
- г) симптом «ограничения свободы».

**9. Традиционно факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, группировались на два блока:**

- а) рабочие и личностные;
- б) организационные и человеческие;
- в) внутренние и внешние;
- г) деловые и индивидуальные.

**10. Укажите одно из приоритетных направлений в изучении эмоционального выгорания:**

- а) исследование внутринациональных особенностей;
- б) развитие кросс-культурных исследований;
- в) развитие исследований рас и народов.

**11. Фаза, к которой принадлежит симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»:**

- а) резистенция;
- б) напряжение;
- в) истощение.

**12. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием:**

- а) разъяснение;
- б) информирование;
- в) оповещение;
- г) указание.

**13. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания:**

- а) игнорирование начальства;
- б) ориентировка только на личные цели;

- в) ограничение общения с коллегами;
- г) использование перерывов в работе.

**14. Какой тренинг наиболее эффективен для профилактики эмоционального выгорания:**

- а) тренинг личностного роста;
- б) коммуникативный тренинг;
- в) тренинг профессионального роста;
- г) тренинг продаж.

**15. Кто из нижеперечисленных профессионалов наиболее подвержен эмоциональному выгоранию:**

- а) водитель трамвая;
- б) почтальон;
- в) продавец;
- г) электрик.

**16. Кто в первую очередь отвечает за эмоциональное благополучие работника:**

- а) менеджер по кадрам;
- б) психолог организации;
- в) начальник организации;
- г) сам работник.

**17. Автор опросника по выявлению эмоционального выгорания:**

- а) Н.Ладзина;
- б) В.Бойко;
- в) И.Ширинский;
- г) Н.Осухова.

**18. Какой фактор, влияющий на развитие эмоционального выгорания, относится к внутренним:**

- а) психологически трудный контингент;
- б) дестабилизирующая организация деятельности;
- в) интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности;
- г) стимулирование работников.

**19. Уберите несуществующий симптом фазы резистенции:**

- а) прекращение эмоционального потока;
- б) эмоционально-нравственная дезориентация;
- в) расширение сферы экономии эмоций;
- г) редукция профессиональных обязанностей.

**20. Что такое эмоциональное выгорание по своей сути:**

- а) болезнь;
- б) психическое расстройство;
- в) стойкий затянувшийся стресс;
- г) депрессия.

## **6.2. Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- автоматизированное тестирование;



– другие виды учебной деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 10 баллов.
2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 10 баллов.
3. Самостоятельная работа:  
– подготовка презентаций, выполнение контрольной работы – до 10 баллов.
4. Автоматизированное тестирование  
Не предусмотрено
5. Другие виды учебной деятельности  
Защита презентации программы тренинга (п. 6.1.3) – от 0 до 40 баллов.

### **6.3. Оценочные средства**

#### **для промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в виде устного ответа на выбранный билет. Билет состоит из двух вопросов, ответ на которые предполагает знание теоретического материала.

#### **Вопросы к зачёту.**

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания.
3. Специфика эмоционального выгорания в образовательной среде.
4. Личностные характеристики, обуславливающие стрессоустойчивость.
5. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция педагогов.
6. Личностные и профессиональные кризисы как условия развития эмоционального выгорания.
7. Проблема диагностики эмоционального выгорания у педагогов.
8. Индивидуальная профилактическая работа.
9. Программа профессионального самосохранения педагогов.
10. Тренинг профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов.

**Методические рекомендации:** Зачёт - вид самостоятельной работы сложный и ответственный. Начинать подготовку к зачёту нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов лекций, составлении опорных конспектов, схем, таблиц. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачёт и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Сдача зачёта проходит в устной форме, по заранее составленным преподавателем билетам. Студенту, прежде всего, необходимо тщательно продумать вопрос, а затем приступить к планированию содержания ответа.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

	1	2	3	4	5	6	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	2	0	4	4	0	20	0	30
8	8	0	6	6	0	20	30	70
Итого	10	0	10	10	0	40	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 7 семестр

##### Лекции

Посещаемость, активность, опрос и др. за семестр – от 0 до 2 баллов.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Опрос, активность на занятии, выполнение практических заданий и др. - от 0 до 4 баллов.

##### Самостоятельная работа

Выполнение самостоятельных практических заданий (написание и защита контрольной работы) - от 0 до 4 баллов.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности - от 0 до 20 баллов:

- отработка пропущенных лекций и практических занятий

##### Промежуточная аттестация

Не предусмотрена

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине «Эмоциональное выгорание в профессиональной среде» составляет **30 баллов**.

#### 8 семестр

##### Лекции

Посещаемость, активность, опрос и др. за семестр – от 0 до 8 баллов.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Опрос, активность на занятии, выполнение практических заданий и др. - от 0 до 6 баллов.

##### Самостоятельная работа

Выполнение самостоятельных практических заданий - от 0 до 6 баллов.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности - от 0 до 20 баллов:

-тестирование и др.

##### Промежуточная аттестация - зачет

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8 семестр по дисциплине «Эмоциональное выгорание в профессиональной среде» составляет **70 баллов**.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7-8 семестр по дисциплине «Эмоциональное выгорание в профессиональной среде» составляет **100 баллов**.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Эмоциональное выгорание в профессиональной среде» в зачёт:**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Савенков, А. И. Педагогическая психология : учебник для академического бакалавриата. В 2 частях. Часть 2 / А. И. Савенков. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 186 с. – ISBN 978-5-534-02107-3. – URL: [www.biblio-online.ru/book/83E33949-6AC1-4095-B307-7FD12C08EBFF](http://www.biblio-online.ru/book/83E33949-6AC1-4095-B307-7FD12C08EBFF) (дата обращения: 19.09.2019).
2. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. – Москва : Юрайт, 2017. – 520 с. – ISBN 978-5-9916-1964-6. – URL: : [www.biblio-online.ru/book/51BE19A7-BE0C-4D07-8338-AD03D2C727A4](http://www.biblio-online.ru/book/51BE19A7-BE0C-4D07-8338-AD03D2C727A4) (дата обращения: 19.09.2019).
3. Слотина, Т. В. Психология личности : учебное пособие / Т. В. Слотина. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-496-02971-16. – URL: <https://ibooks.ru/product.php?productid=354056&routine=bookshelf> (дата обращения: 19.09.2019).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

## **б) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
3. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### **Интернет-ресурсы**

**Единая** коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

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

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Автор – доцент Кравцова Е.М.

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол № 3 от «31» октября 2019 года.