

# АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ

### 1 Цели и задачи изучения дисциплины

#### 1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» является:

Формирование у студентов компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

#### 1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» направлена на формирование у студентов компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование знаний, умений, навыков, связанных с умением эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников;

2. Формирование умений диагностировать «эмоциональное выгорание», владеть методиками по профилактике психического выгорания и улучшению качества профессиональной деятельности.

3. Стимулирование самостоятельной работы по освоению содержания данной дисциплины и формированию компетенции.

#### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология», «Психология развития», «Психология (дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста)», «Возрастная анатомия и физиология», «Детская психология», «Дошкольная педагогика». Дисциплина «Диагностика и профилактика психического выгорания» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам: «Психология делового общения», «Педагогическая психология».

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование компетенции:

ПК-14 способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников ;

№ п.п.	Индекс компе-	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны
--------	---------------	------------------------	---

	тенции	(или её части)	знать	уметь	владеть
1	ПК-14	способность эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников	основные особенности взаимодействия с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом.	эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями), педагогическими работниками, в том числе с педагогом-психологом образовательной организации по вопросам воспитания, обучения и развития учеников	владеть методиками измерения уровня психоэмоционального выгорания

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице  
(для студентов ЗФО) 4 курса

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		7	8
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Занятия лекционного типа	4		4
Лабораторные занятия			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	16		16
<b>Иная контактная работа</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)			
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала	16		16
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)			
Реферат			
Подготовка к текущему контролю			
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к зачету с оценкой			
	<b>час.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>зачетных ед.</b>	<b>1</b>	
<i>(Для студентов ЗФО) 5 курса</i>			

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		9	8
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	-	-	
Занятия лекционного типа			
Лабораторные занятия	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	-	-	
<b>Иная контактная работа</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала	67,8	67,8	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)			
Реферат			
Подготовка к текущему контролю			
<b>Контроль:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Подготовка к зачету			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>зачетных ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре (заочная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
8 семестр						
1	1. Феномен психического выгорания.	13	1	2		10
2	2. Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.	13	1	2		10
3	3. Факторы риска психического выгорания	13	1	2		10

4	4. «Выгорание» специалистов различных профессий.	15	1	4		10
5	5. Экзистенциальные аспекты выгорания	12		2		10
6	6. Модели и методы измерения психического выгорания	1 2		2		13,8
7	7. Управление стрессом и профилактика выгорания. Практика преодоления стресса.	21		2		20
	<b>Итого по 8 семестру:</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		<b>83,8</b>

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>8 семестр</b>			
1.	1. Феномен психического выгорания.	Феномен психического выгорания. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.	У
2.	2. Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.	Понятие «стресса» и «дистресса». Психическое выгорание как следствие стресса на работе. Последствия стрессов. Признаки стресса.	ПЗ
3.	3. Факторы риска психического выгорания	Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания. Ролевые факторы риска выгорания. Кросс-культурные факторы выгорания.	У
4.	4. «Выгорание» специалистов различных профессий.	Профессия и выгорание. выгорание медицинских работников. Выгорание работающих на телефоне. Профессиональное выгорание торговых агентов. Выгорание учителей.	У,Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПЗ – практическое занятие

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
8 семестр			
1	Феномен психического выгорания.	Занятие 1 Тема: Феномен психического выгорания. Вопросы для обсуждения: 1.Феномен психического выгорания. 2.Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. 3.Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.	ПР
2	Стресс. Симптомы стресса.	Занятие 2 Тема: Феномен психического выгорания. Вопросы для обсуждения: 1.Феномен психического выгорания. 2.Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. 3.Последствия стрессов. 4.Признаки стресса.	ПР
3	Факторы риска психического выгорания.	Занятие 3 Тема: Факторы риска психического выгорания. Вопросы для обсуждения: 1.Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. 2.Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания. 3.Рольевые факторы риска выгорания. 4.Кросс-культурные факторы выгорания.	ПР
4	«Выгорание» специалистов различных профессий.	Занятие 4 Тема: «Выгорание» специалистов различных профессий. Вопросы для обсуждения: 1. Профессия и выгорание. 2. Выгорание медицинских работников. 3. Выгорание работающих на телефоне 4. Профессиональное выгорание торговых агентов.	ПР

		5.Выгорание учителей.	
5	Экзистенциальные аспекты выгорания.	<p>Занятие 5</p> <p>Тема: Экзистенциальные аспекты выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание.</li> <li>2. Неудовлетворенность качеством жизни.</li> <li>4. Профилактика выгорания.</li> <li>5. Психологическое понятие жизненный ресурс</li> </ol>	У,Т
6	Модели и методы измерения психического выгорания.	<p>Занятие 6</p> <p>Тема: Модели и методы измерения психического выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Модели выгорания.</li> <li>2. Процессуальные модели выгорания</li> <li>3. Переживание одиночества и выгорание.</li> <li>4.Профилактика одиночества.</li> </ol>	ПР
7	Управление стрессом и профилактика выгорания.	<p>Занятие 7</p> <p>Тема: Управление стрессом и профилактика выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания.</li> <li>2. Социальная поддержка как защита от выгорания. Модели тренингов антивыгорания.</li> <li>3. Рецепты избавления от стресса.</li> </ol> <p>Занятие 8</p> <p>Тема: Практика преодоления стресса и выгорания.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иррациональные и рациональные идеи: примеры реструктурирования. Позитивное мышление.</li> <li>2. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко).</li> <li>3. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.</li> </ol>	У,Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

### 3.1. Основная литература

1. Современные представления о психической норме и патологии: Психологический, клинический и социальный аспекты / Московский институт психоанализа ; отв. ред. Н.Л. Белопольская. - М. : Когито-Центр, 2015. - 293 с. : табл., схем. - (Клиническая психология). - ISBN 978-5-89353-471-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430626>

2. Шавшаева, Л.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение формирования эмоциональной культуры педагога в процессе повышения квалификации : учебно-методическое пособие / Л.Ю. Шавшаева. - М. : Флинта, 2014. - 53 с. - Библиогр.: с. 43-45. - ISBN 978-5-9765-2152-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279819>

### 3.2. Дополнительная литература

1. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>

2. Психическое здоровье личности : учебно-методический комплекс / . - М. : Директ-Медиа, 2013. - 96 с. - ISBN 978-5-4458-3445-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552>

### 3.3. Периодические издания

1. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

3. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

4. Вопросы психолингвистики. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1373884>

5. Вопросы психологии. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

6. Научное мнение: психолого-педагогические и юридические науки : научный журнал. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=277851](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=277851)

7. Педагогика и психология образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335/udb/1270>

8. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>

9. Психологический журнал. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

10. Психопедагогика в правоохранительных органах. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79773/udb/1270>

11. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>

## **4 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **4.1 Перечень информационных технологий**

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины. Проводится в компьютерном классе, оснащенном персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО).

### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения**

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « GoogleChrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

### **4.3 Перечень информационных справочных систем**

1. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
3. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
4. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
5. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.
6. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.