

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Государственное образовательное учреждение  
Высшего профессионального образования  
«Славянский-на-Кубани государственный педагогический институт»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Диагностика и профилактика психического выгорания

Направление подготовки  
050400 «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

**Профиль** — Психология и социальная педагогика

Квалификация (степень)  
БАКАЛАВР

Форма обучения  
ОЧНАЯ

Славянск-на-Кубани  
2011 г.

## **ДИСЦИПЛИНА    Диагностика и профилактика психического выгорания**

**Направление:** Психолого-педагогическое образование

**Профиль** — Психология и социальная педагогика

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Объем трудоемкости:** 3 кредита (108 часов, из них 50 часов аудиторной нагрузки, 54 часа самостоятельной работы, 4 часа КСР)

### **1. Цель дисциплины:**

Формирование системы знаний, умений и навыков, связанных с особенностями диагностики и профилактики психического выгорания.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Формирование знаний, умений, навыков, связанных с диагностикой и профилактикой синдрома выгорания.
2. Ознакомление с феноменом «эмоциональное выгорание», анализ выявления признаков выгорания, а так же неудовлетворенности профессиональной деятельностью.
3. Ознакомление с феноменом «выгорание» специалистов различных профессий.
3. изучение экзистенциальных аспектов выгорания.
4. Ознакомление с методами измерения психического выгорания.
5. Изучение методов управления стрессом и профилактики выгорания.
6. Стимулирование самостоятельной работы по освоению содержания данной дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Диагностика и профилактика психического выгорания» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору студента (10).

Для освоения дисциплины «Диагностика и профилактика психического выгорания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология», «Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся», «Психолого-педагогическая диагностика».

Дисциплина «Диагностика и профилактика психического выгорания» дополняет курсы: «Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся», «Психологическая служба в образовании».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

*Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:*

- владеет моральными нормами и основами нравственного поведения (ОК-3);
- владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией; осознает сущность и значение информации в развитии современного общества, способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-7);
- готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи (ПКПП-2);
- способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики (ПКПП-3);
- способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПКПП-4);
- готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса в сельской школе (ПКСП - 8)

В результате изучения дисциплины студент должен

**Знать:**

- основы психического выгорания как следствие стресса на рабочем месте;
- социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания;
- феномен «профессиональное выгорание» специалистов различных профессий;
- экзистенциальные аспекты выгорания;
- модели и методы измерения психического выгорания.
- приемы, позволяющие справиться с синдромом выгорания.

**Уметь:**

- справляться с признаками психоэмоционального напряжения и выбирать направление профилактической работы.
- справляться с признаками стресса, эмоционального выгорания и выбирать направление профилактической работы.
- правильно ориентироваться в выборе теоретического материала для занятий, подготовке творческой работы, отчетов.
- формировать навыки самообразования, раскрытие личностного потенциала.
- свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом
- осуществлять поиск, структурировать и отбирать информацию, необходимую для изучения дисциплины;
- анализировать сказки с детьми;

**Владеть:**

- владеть системой знаний о психологии стресса, психического выгорания
  - владеть методиками психопрофилактической работы со стрессом, психическим выгоранием

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы

Тема	Количество часов лекций	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Психическое выгорание</b>			
1. Феномен психического выгорания.	2	2	4
2. Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.	2	4	4
3. Факторы риска психического выгорания	2	4	4
4. «Выгорание» специалистов различных профессий.	4	4	4
5. Экзистенциальные аспекты выгорания	2	4	4
<b>Раздел 2. Психодиагностика и профилактика психического выгорания</b>			
6. Модели и методы измерения психического выгорания	2	4	6
7. Управление стрессом и профилактика выгорания	4	4	4

8. Практика преодоления стресса и выгорания	2	4	4
ИТОГО:	20 часов	30 часов	34 часов
Подготовка к зачету – 2 часа КСР 4 часа			
Вариативная составляющая самостоятельной работы 18 часов			
ИТОГО:	108 часов	50 часов	54 часа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению «Психолого-педагогическое образование» и профилю подготовки «Психология и социальная педагогика».

Автор-составитель - Халина Н.В. ст. преподаватель кафедры психологии ГОУ ВПО СГПИ.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета СГПИ 20.01.2011 г., протокол № 4.