

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 27.09.2023 15:56:48  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Направление подготовки  
39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль)  
**Социальная работа с различными группами населения**

Для студентов 3 курса очной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:  
К.психол.н., доцент Травина С.А.

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: сформировать представление о «синдроме эмоционального человека» для реализации возможностей его профилактики в будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование понятия о «синдроме эмоционального выгорания» (СЭВ) и его диагностических признаках;

- овладение основными принципами и приемами психической саморегуляции личности в различных условиях жизнедеятельности как профилактика СЭВ.

- закрепление навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в будущей профессиональной деятельности.

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

Данная дисциплина входит в обязательную часть учебного плана. Она носит характер, стимулирующий мотивацию освоения практической деятельности социального работника, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что бакалавр социальной работы не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний и техник саморегуляции, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность.

Дисциплина связана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами: «Основы профессиональной деятельности и мышления», «Психология», «Конфликтология».

Она является предшествующей для такой дисциплины как «Социально-психологическая работа в экстремальных ситуациях», а также для прохождения производственной практики.

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 28 часов;

**самостоятельная работа:** 80 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий

социальной и профессиональной деятельности	реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
--	---

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет в 6 семестре.**

**6. Язык преподавания русский.**

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы (оставить нужное)			Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
Т.1 Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики	22			6		16	
Т.2 Признаки эмоционального истощения	18			2		16	
Т. 3 Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание	20			4		16	

Т.4 Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания	26			10			16
Т.5 Синдром эмоционального выгорания и психогигиена в социальной работе	22			6			16
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>			<b>28</b>			<b>80</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Т.1 Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики	Практическое занятие	Тренинг, кейс-технология,
Т.2 Признаки эмоционального истощения	Практическое занятие	Психодиагностическая технология, мозговой штурм, нетворкинг
Т. 3 Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание	Практическое занятие	Дискуссия, тренинг, решение ситуационных задач
Т.4 Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания	Практическое занятие	Тренинг, кейс-технология, дискуссия
Т.5 Синдром эмоционального выгорания и психогигиена в социальной работе	Практическое занятие	Нетворкинг, круглый стол, тренинг

### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

#### *Оценочные материалы для проведения текущей аттестации*

*Задания для практических занятий.*

### **Задание 1.**

1. Провести психодиагностику и определить стадию собственного эмоционального выгорания.
2. Составить программу (для себя) по профилактике эмоционального выгорания в учебном заведении.

### **Задание 2.**

Выполните упражнение «Коллаж эмоционального комфорта», дайте рефлексивную оценку.

### **Задание 3.**

Подберите систему релаксационных упражнений, подготовьте одну любую технику для демонстрации на группе.

### **Задание 4.**

Ознакомьтесь с техникой, раскройте ее ресурсы и ограничения в профилактике СЭВ.

«Сеанс психофизической настройки».

«Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали...Выдох удлиняется...После выдоха несколько минут не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены, вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем...Море красиво, волны катятся, бьются о берег...Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн...Белая чайка спокойно кружит...пахнет свежестью и морем...Вы – птица...Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность...Ваше сердце мерно стучит...Вам легко дышится...Медленно повторяйте фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей...Энергия восстанавливается с избытком...Мне становится все лучше и лучше...Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым и добрым...Я бодр и творчески настроен...Я отдохнул...Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...». Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного...»Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» -я бодр и полон сил!». Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь! Встаньте».

### **Задание 5.**

Разработайте памятку для социального работника по психогигиене в профессиональной деятельности.

#### **Требования к рейтинг-контролю**

	1 контрольная точка	2 контрольная точка	Зачет
Разделы	№ 1-3	№ 4-5	
Текущая работа студента	20 баллов	20 баллов	
Контрольный модуль	30 баллов	30 баллов	
Всего – 100 баллов	50 баллов	50 баллов	

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую государственную аттестацию выпускников.

Текущий контроль осуществляется в ходе аудиторных занятий, проводимых по расписанию, по графику выполнения самостоятельной работы студентов. Формы текущего контроля: опрос на семинарских занятиях, работа в группах, творческое задание, устный опрос на лекциях, проверка заданий по самостоятельной работе.

- активное участие и подготовка к семинарским занятиям - 3 балла на тему;

- активная работа в группах - 2 балла;

- выполнение творческого задания - 4 балла;

- участие студентов в учебной дискуссии -1 балл;

- выполнение заданий по самостоятельной работе -3 балла.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета. Студент, набравший 40 баллов получает зачет.

***Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации***

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный)	Критерии оценивания и шкала оценивания
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий	<p>Разработайте 2-3 рекомендации для человека с каждой стадией СЭВ</p> <p>Перечислите здоровьесберегающие технологии в профилактике СЭВ</p>	<p>Творческое задание</p> <p>Устный ответ</p>	

реализации профессиональной деятельности			
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	1. По представленному графику оцените соотношение умственной нагрузки и утомляемости.	Аналитическое ситуативное задание	
	2. Каковы закономерности обеспечения работоспособности сотрудника, занимающегося умственным трудом	Устный ответ	

### Критерии оценивания

#### 1. Критерии оценивания устного (письменного) ответа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Студент дает правильный и полный (развернутый) ответ на вопрос, умеет логично и грамотно излагать собственные умозаключения и выводы, демонстрируя уверенные знания и навыки участия в обсуждении проблем при возникающих дискуссиях.

3-ый уровень	Студент дает правильный ответ на вопрос, умеет формулировать собственные умозаключения и выводы, демонстрируя знания и навыки участия в обсуждении проблем на практических занятиях, но допускает неточности.
2-й уровень	Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу
1-й уровень	Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу, допускает 2-3 ошибки, либо дает неверный ответ.

## 2. Критерии оценивания типовых тестовых заданий

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Студент верно ответил на 85%-100% вопросов
3-ый уровень	Студент верно ответил на 70%-84% вопросов
2-й уровень	Студент верно ответил на 50%-69% вопросов
1-й уровень	Студент верно ответил на 0-49% вопросов

## 3. Критерии оценивания практических заданий

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Студент производит полное выполнение задания.
3-ый уровень	Студент производит полное выполнение задания, но допускает некоторые незначительные неточности.
2-й уровень	Студент в целом правильно выполняет задание, но допускает одну-две существенную неточность.
1-й уровень	Студент правильно выполняет задание, допуская при этом более двух существенных неточностей, либо вообще не может правильно выполнить задание

## 4. Критерии оценивания решения задачи/ кейса

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Соблюдена методика решения задач. Студент дает правильный и развернутый ответ по задаче, правильно определяет природу возникших отношений, их объектов, субъектов, содержание. Студент правильно определил все нормативные правовые акты, подлежащие применению в данной ситуации. Правильно квалифицированы значимые факты и обстоятельства. Теоретические основы решения задачи основаны на анализе положений действующего законодательства, научной, учебной литературы, материалов социальной практики. Окончательные выводы сформулированы студентом верно и обоснованы. Студент способен спрогнозировать дальнейшее развитие ситуации и предложить рекомендации по решению возможных проблем. Решение ситуации имеет нестандартный, инновационный подход. Студент способен грамотно представить результаты решения в графической форме.
3-ый уровень	Соблюдена методика решения задач. Студент дает правильный и развернутый ответ по задаче, правильно определяет природу возникших отношений, их объектов, субъектов, содержание. Студент



	правильно определил все нормативные правовые акты, подлежащие применению в данной ситуации. Теоретические основы решения задачи основаны на анализе положений действующего законодательства, научной, учебной литературы, материалов социальной практики. Окончательные выводы сформулированы студентом верно и в достаточной степени обоснованы.
2-й уровень	В целом соблюдена методика решения задач. Студент дает в целом правильный ответ на теоретический вопрос, но имеются неточности либо ответ студента не в достаточной степени обоснован. Теоретические основы решения задачи изложены на основе анализа положений действующего законодательства, учебной литературы, но требуют небольшой доработки. Общая оценка ситуации в целом дана правильная. Однако, не в полной мере квалифицированы значимые факты и обстоятельства.
1-й уровень	Не соблюдена методика решения задач. Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу либо дает неверный ответ (не правильно квалифицированы значимые факты и обстоятельства, ответ содержит неточности в определении социальной ситуации и решения проблемы). Теоретические основы решения задачи не базируются на анализе нормативных правовых актов, учебной, научной литературе.

### 5. Критерии оценивания презентаций

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	<p>Тема презентации соответствует программе учебной дисциплины. Презентация содержит достоверную информацию. Все заключения подтверждены надлежащими источниками. Студент продемонстрировал навыки обобщения материала, правильного использования соответствующей изучаемому курсу терминологии.</p> <p>Содержание презентации свидетельствует о ее актуальности. В презентации имеются в достаточном количестве графические иллюстрации, диаграммы, примеры из СМИ. Материал изложен в логической последовательности. Имеются обоснованные выводы в заключении. Презентация корректно оформлена, использованы разные цветовые решения (фон, шрифт, заголовки и т.п.).</p> <p>Выдержан объем – 8-10 слайдов. Общий объем текста не превышает 10-15 % от всей презентации.</p>
3-ый уровень	<p>Тема презентации соответствует программе учебной дисциплины. Презентация в целом содержит достоверную информацию, основана на нормах действующего уголовно-процессуального законодательства. Основные заключения подтверждены достоверными источниками. Студент продемонстрировал навыки обобщения материала, правильного использования юридической терминологии.</p> <p>Содержание презентации свидетельствует о ее актуальности. В презентации имеются графические иллюстрации, диаграммы, графики, примеры из судебной и правоприменительной практики, цитаты и т.п. Материал изложен в логической последовательности. Имеются выводы в заключении. Имеются недостатки в техническом оформлении (использование цвета (фон, шрифт, заголовки, картинки, схемы, рисунки).</p>

	Не в полной мере выдержан объем презентации (меньше или больше 8-10 слайдов). Объем текста превышает 15 % от всей презентации.
2-й уровень	Тема презентации соответствует программе учебной дисциплине. Презентация содержит неточности, основана на недействующем законодательстве. Нарушена логическая последовательность изложения материала. Имеются отдельные недостатки в техническом оформлении (использование цвета (фон, шрифт, заголовки, картинки, схемы, рисунки). Не соблюдены требования к объему презентации и объему текстовой информации.
1-й уровень	Тема презентации в целом соответствует программе учебной дисциплины. Презентация содержит грубые неточности, основана на нормах устаревшего законодательства. Нарушена логическая последовательность изложения материала. Имеются серьезные недостатки в техническом оформлении (использование цвета (фон, шрифт, заголовки, картинки, схемы, рисунки). Не соблюдены требования к объему презентации и объему текстовой информации.

### 1. Критерии оценивания составленной схемы (заполнения таблицы)

Уровень	Критерии оценивания
4-ый уровень	Схема (таблица) носит целостный характер. Материал соответствует нормам действующего законодательства. Студент демонстрирует умение поиска, систематизации и анализа специальной литературы. Правильно определена последовательность изложения материала. Материал излагается достаточно полно, работа оформлена интересно.
3-ый уровень	Схема носит целостный характер. Материал в целом, соответствует нормам действующего законодательства, но имеются неточности. Студент демонстрирует умение поиска, систематизации и анализа специальной литературы. Имеются недостатки в определении последовательности изложения материала.
2-й уровень	Схема (таблица) составлена, но имеются существенные недостатки, свидетельствующие о недостаточной проработке вопроса (темы).
1-й уровень	Схема (таблица) составлена, но имеются существенные недостатки, свидетельствующие о непонимании сути задания.

### 2. Критерии оценивания эссе

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Материал изложен четко и лаконично (2-3 страницы). Суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал. Приведена собственная позиция. Собственная позиция автора аргументирована (приведено более одного аргумента); работа носит проблемный характер. Эссе отличается оригинальностью постановки проблемы. Материал структурирован, излагается логически последовательно. Работа оформлена в соответствии с установленными требованиями.
3-ый уровень	Тема (вопрос) в целом раскрыта. Представлена собственная позиция с аргументацией. Представлена собственная позиция без достаточного пояснения или собственная позиция представлена, но приведен только один аргумент. Суждения и аргументы приведены с опорой на

	теорию, но без использования фактического материала.
2-й уровень	Вопрос фактически не раскрыт. Работа не отвечает требованиям, предъявляемым к эссе. Собственная позиция не представлена в необходимом объеме и не достаточно раскрыта. Содержание ответа не дает представления о ее понимании. Существенные недостатки в оформлении работы (нет сносок).
1-й уровень	Вопрос не раскрыт. Работа не отвечает требованиям, предъявляемым к эссе. Собственная позиция не представлена и не раскрыта. Содержание ответа не дает представления о ее понимании. Существенные недостатки в оформлении работы (нет сносок).

### 3. Критерии оценивания доклада

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Материал изложен четко и лаконично. Тема раскрыта полностью. Суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал. Приведена и аргументирована собственная позиция. Материал структурирован, излагается логически последовательно. Работа оформлена в соответствии с установленными требованиями. Отсутствие речевых и лексико-грамматических ошибок. Ответы на вопросы – четкие, ясные.
3-ый уровень	Тема (вопрос) в целом раскрыта. Представлена собственная позиция с аргументацией. Устная репрезентация соблюдена не в полной мере. Присутствуют элементы чтения. Присутствует логика изложения. Отсутствие речевых и лексико-грамматических ошибок. Студент может ответить на поставленные вопросы.
2-й уровень	Вопрос фактически не раскрыт. Работа не отвечает требованиям, предъявляемым к эссе. Собственная позиция не представлена в необходимом объеме и не достаточно раскрыта. Устная репрезентация соблюдена не в полной мере. Присутствуют элементы чтения. Не четкая логика изложения. Наличие речевых и лексико-грамматических ошибок. Содержание ответа не дает представления о ее понимании.
1-й уровень	Вопрос не раскрыт. Собственная позиция не представлена и не раскрыта. Устная репрезентация не соблюдена. Присутствуют элементы чтения. Не четкая логика изложения. Наличие многочисленных речевых и лексико-грамматических ошибок. Содержание ответа не дает представления о ее понимании.

### 4. Критерии оценивания аннотации к статье /работе

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Сформированы умения понимать основное содержание текста, выделять даты, факты, имена; сформированы умения обобщать результаты аннотирования, выражать согласие/несогласие с представленной в тексте позицией. В письменной речи отсутствуют лексико-грамматические ошибки..
3-ый уровень	Студент понимает содержание статьи; умеет частично выделять даты, факты, имена, но затрудняется обобщить результаты аннотирования; умеет выражать согласие/несогласие с представленной в тексте позицией; в письменной речи отсутствуют лексико-грамматические

	ошибки.
2-й уровень	Студент не полностью понимает содержание статьи; умеет частично выделять даты, факты, имена, но затрудняется обобщить результаты аннотирования; умеет выражать согласие/несогласие с представленной в тексте позицией; в письменной речи присутствуют незначительные лексико-грамматические ошибки.
1-й уровень	Студент не понимает содержание статьи; не умеет частично выделять даты, факты, имена, затрудняется обобщить результаты аннотирования; не умеет выражать согласие/несогласие с представленной в тексте позицией; в письменной речи присутствуют повторяющиеся лексико-грамматические ошибки.

### 10. Критерии оценивания научно-исследовательской работы студентов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
4-ый уровень	Научно-исследовательская работа выполнена самостоятельно на достаточно высоком научном уровне. Материал работы основан на действующем законодательстве, научной и учебной литературе. Используются методы научного познания. Позиция автора обоснована и аргументирована, отражает его точку зрения относительно исследуемой проблемы (вопроса). Работа отвечает всем требованиям научной работы (условиям конкурса). Результаты научно-исследовательской работы правильно оформлены в виде научного доклада, сообщения (выступления), научной статьи (в зависимости от конкурса научных работ).
3-ый уровень	Научно-исследовательская работа выполнена самостоятельно и основана на действующем законодательстве, научной и учебной литературе. Используются некоторые методы научного познания. Позиция автора обоснована, но не достаточно четко аргументирована. Работа отвечает всем требованиям научной работы (условиям конкурса). Результаты научно-исследовательской работы правильно оформлены в виде научного доклада, сообщения (выступления), научной статьи (в зависимости от конкурса научных работ).
2-й уровень	Научно-исследовательская работа выполнена самостоятельно и основана на действующем законодательстве, научной и учебной литературе. Используются некоторые методы научного познания. Однако позиция автора не обоснована, не достаточно четко аргументирована. В работе встречаются до двух несоответствий предъявляемым требованиям научной работы (условиям конкурса). Результаты научно-исследовательской работы имеют серьезные погрешности в оформлении в виде научного доклада, сообщения (выступления), научной статьи (в зависимости от конкурса научных работ).
1-й уровень	Научно-исследовательская работа списана, не носит самостоятельный характер, имеет существенные недостатки и нуждается в доработке.

Шкала оценивания	Баллы
------------------	-------

4-ый уровень	38-40
3-ый уровень	30-37
2-й уровень	20-29
1-й уровень	0-19

Баллы суммируются и при необходимости вычисляется средний балл.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию ставится согласно положению о рейтинговой системе обучения в ТвГУ.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13649-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497441>

#### б) Дополнительная литература

1. Глик Д.И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег [Электронный ресурс]/ Глик Д.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/891.html>.

2. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>.

3. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный Интеллект» (Msceit V. 2.0) [Электронный ресурс]: руководство/ Сергиенко Е.А., Ветрова И.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2010.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15662.html>.

4. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / Д. В. Ушаков, И. Н. Андреева, В. А. Барабанщиков, О. В. Белоконь ; под редакцией Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 352 с. — ISBN 978-5-9270-0153-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15648.html>

2) Лицензионное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

Google Chrome

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

Microsoft Office профессиональный плюс 2013

Microsoft Windows 10 Enterprise

### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ЭБС «ZNANIUM.COM»	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
ЭБС «ЮРАЙТ»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

### 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Электронные библиотеки по психологии

<http://bookap.by.ru>

[www.Elibrary.ru](http://www.Elibrary.ru)

[www.Flogiston.ru](http://www.Flogiston.ru)

[www.psychology.ru](http://www.psychology.ru)

[www.hpsy.ru](http://www.hpsy.ru)

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

При подготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине нужно не только знакомить студентов с новейшими теориями и методами психологии, но и стремиться отрабатывать на практике полученные навыки. Подготовка студентов должна быть ориентирована на формирование навыков практической работы, формирование умения анализировать возникшую проблему, ставить на её основе исследовательские задачи и подбирать адекватный инструментарий для их решения; формирование стремления к постоянному самосовершенствованию.

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки.

При изучении дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» применяются следующие виды занятий: семинар-дискуссия, нетворкинг, тренинговая технология, обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, развернутая беседа (при освоении трудного материала), практическая отработка конкретных методов профилактики СЭВ, оформление текстового материала в виде таблиц и схем.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных психологических задач.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

При этом алгоритм подготовки будет следующим:

1 этап –поиск в литературе информации на предложенные преподавателем вопросы;

2 этап –осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий; возможно проработка каких-то приемов.

3 этап –составление плана ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, не менее трех источников по каждому вопросу в конспекте должна быть ссылка на источник).

### ***Вопросы для подготовки к зачету***

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. Психосоматические нарушения при выгорании
3. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
4. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
5. Особенности эмоционального выгорания в сфере социального обслуживания
6. Психологическая защита при стрессах
7. Профилактика психофизиологических изменений
8. Аутотренинг при психических перегрузках
9. Снижение мобильности при выгорании профессионала
10. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
11. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
12. Регуляция при эмоциональном напряжении в сфере «человек-человек»
13. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
14. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего
-------	--------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

	дисциплины		изменения
1.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература	Протокол 2 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 23.09.2020 г.
2.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература	Протокол 1 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 14.09.2021 г.
3.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература Программное обеспечение	Протокол 14 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 22.06.2022 г.
4.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература	Протокол 12 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 29.06.2023 г.