

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания по
выполнению практических работ
по дисциплине**

**«Теории и методы предотвращения «профессионального
выгорания»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Педагогика и психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026г.

Предисловие

Цель освоения дисциплины является сформировать компетентность студентов в области профилактики синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов и других специалистов в области образования.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать целостное представление о синдроме профессионального (эмоционального) выгорания и способах его профилактики;
- способствовать развитию психологической готовности будущего специалиста к работе с педагогическим коллективом;
- способствовать формированию готовности студента к проведению профилактических мероприятий по предотвращению симптомов профессионального выгорания у представителей педагогической профессии.

Значительная часть представленных семинарских занятий предполагает использование интерактивных форм и методов обучения, а именно, коммуникативнодиалоговые технологии (дискуссия, диалог), имитационно-игровые (ролевые игры), проблемно-поисковые (разработка и защита творческих проектов и другие).

Структура занятия включает: цель, форму проведения, вопросы для обсуждения, методические рекомендации для студентов, в которых подробно описываются все этапы подготовки к практической деятельности, тематику рефератов, список основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсы, задания для контроля владения компетенциями. В соответствии с темой семинарского занятия и формой его проведения структура может варьироваться.

Методические указания содержат описание целей практических занятий, формируемых компетенций, теоретическую часть, вопросы и задания, список литературы и Интернет-ресурсов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема «Теоретические основы профессионального становления личности».

Цель: изучить теоретические основы профессионального становления личности.

Вопросы и задания

1. Объяснить суть понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление», дать их характеристику.
2. Рассмотреть сущность и стадии профессионального становления личности.
3. Сформировать представление о конфликтах профессионального самоопределения.
4. Выявить взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Объяснить суть понятий «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», дать их характеристику.

6. Дать краткую характеристику научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом.
7. Рассмотреть синдром профессионального выгорания педагога как проблему современного образования.».

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. 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>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)

6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема «Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала».

Цель: раскрыть особенности и стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала.

Вопросы и задания

1. Раскрыть основные положения теорий о стадиях развития синдрома профессионального выгорания (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел).
2. Обосновать функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
3. Рассмотреть стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. 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>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks» 3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л.

Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема «Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания».

Цель: рассмотреть симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания.

Вопросы и задания

1. Раскрыть симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания:
психофизические, социально-психологические, поведенческие.

2. Объяснить особенности соматических нарушений на стадиях выгорания.
3. Рассмотреть факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. 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>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920)

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Цель: раскрыть сущность и содержание профилактики синдрома профессионального выгорания.

Вопросы и задания

1. Рассмотреть способы, техники, приемы терапии и предупреждения синдрома выгорания.
2. Объяснить особенности ситуативной разгрузки.
3. Раскрыть особенности и приемы экзистенциальной профилактики синдрома выгорания.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. 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>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л.

Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания по
выполнению самостоятельных работ
по дисциплине**

«Методология психолого-педагогических исследований»

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Педагогика и психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026г.

Содержание

Пояснительная записка

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по выполнению заданий	Список
литературы, рекомендуемый к использованию в	самостоятельной работе
студентов	

Пояснительная записка

Цель освоения дисциплины является сформировать компетентность студентов в области профилактики синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов и других специалистов в области образования.

Наряду с аудиторной работой одной из форм учебного процесса, его существенной частью является самостоятельная работа студентов (СРС).

Задачами СРС являются:

- развитие и привитие навыков самостоятельной учебной работы и формирование потребностей в самообразовании и социализации;
- освоение, углубление содержания и основных положений курса, выносимых на самостоятельное изучение студента; в ходе составления опорного конспекта, в ходе подготовки к семинарским занятиям
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий при подготовке и написании докладов, рефератов, для эффективной подготовки к итоговому контролю.

Основные формами реализации самостоятельной работы являются:

- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- индивидуальное решение репродуктивных, реконструктивных и творческих заданий;
- подготовка творческого проекта; – подготовка к тестированию.

Их содержание должно сформировать умение анализировать философскометодологические и научные тексты, обосновывать своё отношение к изложенным в них оценкам, составлять краткие конспекты, тезисы прочитанного, умение применять полученные знания для постановки и решения исследовательских задач, связанных с изучением студентами той или иной области природы и культуры. Разнообразие заданий позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов при организации самостоятельной работы.

В предлагаемом пособии по самостоятельной контролируемой работе студентов даются рекомендации по подготовке индивидуальных заданий и творческих проектов, порядок их оформления и предоставления, критерии оценивания. В нем содержатся методические указания по подготовке к экзамену

Текущий контроль СРС осуществляется в процессе индивидуальных и групповых консультаций, собеседований, в процессе анализа и самоанализа самостоятельной работы.

Четкое выполнение самостоятельной работы студентами обеспечит заблаговременную подготовку к занятию, высокое качество усвоения материала, возможность применения теоретических знаний на практике.

Важную роль в организации и осуществлении самостоятельной работы играют индивидуальные и групповые консультации

3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Тема 1. «Теоретические основы профессионального становления личности».

Задания для СРС

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление».

Задание №2. Дайте характеристику этапов профессионального пути по Э.Ф. Зееру. Оформите материал в виде таблицы. (См.: Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 336 с.)

Задание №3. Заполните таблицу: «Психологические особенности взаимодействия личности и профессии»

Ситуации личностного и профессионального развития	Профессионально обусловленные психологические проблемы

Задание №4. Составьте схему «Социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание».

Задание №5. Подготовьте устное сообщение по проблеме эмоционального выгорания в историческом и современном контексте, опираясь на исследования В.Е. Орла Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. – 449 с.

Задание №6. Вопросы для самоконтроля:

- Дайте определение профессиональному становлению и назовите основные этапы профессионального становления.

- Охарактеризуйте оптацию как этап профессионального становления личности и назовите психологически обусловленные образовательные проблемы, возникающие на этом этапе.

- Охарактеризуйте профессиональную адаптацию как этап профессионального становления личности и назовите возможные варианты решения психологических проблем, возникающих на этом этапе.

- Сравните содержание таких ключевых понятий психологии профессионального образования, как «квалификация», «профессия» и «специальность».

Тема 2. «Кризисы профессионального становления личности».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «кризис», «кризис личности», «фактор».

Задание №2. Составьте и заполните таблицу «Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития».

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое кризис личности?

- Охарактеризуйте типологию кризисов личности.
- Каковы факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития?
- В чем заключаются психологические особенности кризисов профессионального становления?
- Обоснуйте необходимость психологического сопровождения профессионального становления личности.

Задание №4. Дайте определение понятию «кризис профессионального становления личности». Перечислите основные кризисы профессионального становления, переживаемые человеком. Каковы пути разрешения кризисов профессионального становления?

Тема 3. «Профессиональные деструкции личности».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деструкция», «профессиональная деформация», «профессиональное самосохранение», «профессиональная самоактуализация», «профессиональная социализация».

Задание №2. Составьте схему «Профессиональная деформация личности».

Задание №3. Составьте таблицу «Профессиональные деструкции личности».

Задание №4. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое профессиональная деформация личности?
- Обоснуйте профессиональную деформацию как условие профессионализации личности.
- Чем обусловлено возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения? В процессе специализации по профессии?
- Чем вызваны профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности?
- Раскройте концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.
- В чем заключаются психологические детерминанты профессиональных деструкций? - Охарактеризуйте уровни профессиональных деформаций.

Тема 4. «Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала».

Задание № 1. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденберга, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла. Сделайте краткий конспект основных положений.

Задание № 2. Составьте таблицу, отражающую стадии развития синдрома профессионального выгорания.

Задание № 3. Вопросы для самоконтроля:

- В чем заключаются функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала?
- Раскройте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. - Как проявляются соматические нарушения на стадиях выгорания?

Тема 5. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.

Задание №1. Перечислите и обоснуйте методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.

Задание №2. Осуществите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку как электронный ресурс.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Какие существуют методы диагностики синдрома профессионального выгорания?
- Охарактеризуйте модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.

Тема 6. «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Задание №2. Составьте таблицу «Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Каково назначение терапии и предупреждения синдрома профессионального выгорания?
- Что такое ситуативная разгрузка?
- Раскройте основные идеи экзистенциальной профилактики профессионального выгорания.
- Обоснуйте технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Тема 7. «Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Перечислите и обоснуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

Задание №2. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома».

Задание №3. Составьте для себя перечень «вредных советов» (по Г. Остеру) – рекомендаций для быстрого формирования синдрома эмоционального выгорания. Попробуйте не следовать им в своей повседневной жизни.

Задание №4. Вопросы для самоконтроля:

- Охарактеризуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
- Что такое личностная выносливость?
- Дайте характеристику локусу контроля.
- Что такое самоактуализация?

Тема 9. «Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний».

Задание №1. Дайте краткую характеристику способов предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Задание №2. Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое саморегуляция?
- Каковы способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний?
- Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
- Охарактеризуйте приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.
- Что такое активизирующие техники и методы релаксации?
- Каковы технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации?

Список литературы, рекомендуемый к использованию в самостоятельной работе студентов

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности
[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. 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>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920)

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/> - Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> - Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)