

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института  
психологии и педагогики

Гладышева М.С./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.01.ДВ.01.02 Психопрофилактика профессиональных деформаций личности

**Направление подготовки:** 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Направленность (профиль):** Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	4	
Семестр/триместр	5	12	

Лекции	32	8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	32	10	
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	44	90	

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетных единицы.**

**Разработчик(и) рабочей программы:**

кандидат психологических наук, доцент О.Е. Ельникова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование у обучающихся профессиональной компетенций позволяющих реализовывать базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной деятельности, в частности, представлений о характере и технологии психопрофилактики профессиональных деформаций личности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Развитие знания о характере и технологии профилактики профессиональных деформаций личности.
2. Накопление опыта аналитической деятельности по профилактике профессиональных деформаций педагогов.
3. Развитие знания основных методов и методик, предназначенных для психодиагностики и профилактики профессиональных деформаций педагогов.
4. Формирование предпосылок развития профессионально-значимых качеств для проведения профилактики профессиональных деформаций педагогов.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** Дисциплина Профилактика эмоционального выгорания педагогов в системе образования (Б1.В.01.ДВ.01.01) реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Структура компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-10	<b>Знать:</b> – действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней;	Знает: – действующие нормы (в частности кодекс психолога), обеспечивающие не только борьбу с коррупцией (способной привести к профессиональной деформаций личности) в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики профессиональной деформаций личности педагогов и защиту личности педагога;
	<b>Уметь:</b> – планировать, организовать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и предотвращение коррупции в обществе;	Умеет: – планировать, организовать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и защиту чести и достоинства педагога;
	<b>Владеть:</b> – правилами общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения	Владеет: – правилами общественного взаимодействия обеспечивающего фор-

	к коррупции;	мирование гражданской позиции и защиту чести и достоинства педагога.
ОПК-2	<b>Знать:</b> - - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает - федеральные государственные образовательные стандарты; - закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы профилактической работы профессиональной деформации личности педагогов;
	<b>Уметь:</b> - - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия;	Умеет - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - осуществлять профилактику профессиональной деформаций личности педагогов;
	<b>Владеть:</b> - - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.	Владеет - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий; - навыками проведения профилактической работы профессиональной деформаций личности педагогов.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел I. Профессиональная деформация личности.</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
2.	Тема 1. Понятие «профессиональная деформация личности».	27	8	8		11
3.	Тема 2. Профессиональный стресс.	27	8	8		11
4.	<b>Раздел II. Психопрофилактика профессиональных деформаций личности.</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>

5.	Тема 3. Противодействие профессиональной деформации личности.	27	8	8		11
6.	Тема 4. Психопрофилактика профессиональных деформаций.	27	8	8		11
7.	Зачет с оценкой					
8.	ИТОГО:	108	32	32	-	44

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	11 триместр					
2.	<i>Раздел I. Профессио- нальная деформация личности.</i>	72	8	6		58
3.	Тема 1. Понятие «профессио- нальная деформация лично- сти».	35	4	2		29
4.	Тема 2. Профессиональный стресс.	37	4	4		29
5.	Итого за триместр					
6.	12 триместр					
7.	<i>Раздел II. Психопрофилактика профессиональных деforma- ций личности.</i>	36		4		32
8.	Тема 3. Противодействие про- фессиональной деформации личности.	18		2		16
9.	Тема 4. Психопрофилактика профессиональных деforma- ций.	18		2		16
10.	Зачет с оценкой					
11.	Итого за триместр	36		4		32
12.	ИТОГО:	108	8	10	-	90

### Заочная форма обучения (не реализуется)

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата и др.

#### 1. Под профессиональной деформацией личности понимают –

- 1) изменение качеств личности, которое наступает под влиянием выполнения профессиональной деятельности,
- 2) совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом,

- 3) реакция на стресс,
- 4) профессиональная характеристика
2. **«синдром профессионального выгорания»- это.**
- 1) совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом,
- 2) реакция на стресс,
- 3) психофизиологические изменения,
- 4) профессиональная характеристика
3. **К симптомам профессионального выгорания относят.**
- 1) утомление,
- 2) бодрость,
- 3) работоспособность,
- 4) бессонница.
4. **К личностным факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.**
- 1) мотивы деятельности и оценка её значимости,
- 2) ролевой конфликт,
- 3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);
- 4) низкий социальный статус профессии.
5. **К статусно-ролевым факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.**
- 1) мотивы деятельности и оценка её значимости,
- 2) ролевой конфликт,
- 3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);
- 4) низкий социальный статус профессии.
6. **К организационным факторам, вызывающим синдром профессионального выгорания относят.**
- 1) мотивы деятельности и оценка её значимости,
- 2) ролевой конфликт,
- 3) многочасовую работу (ненормированный рабочий день);
- 4) низкий уровень самоуважения и самооценки.
7. **Дж. Гринберг предлагает рассматривать выгорание как ..... прогрессирующий процесс.**
- 1) пятиступенчатый,
- 2) трехступенчатый,
- 3) четырехступенчатый,
- 4) шестиступенчатый.
8. **Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман представляет ..... Стадии**
- 1) четыре стадии,
- 2) три стадии,
- 3) пять стадий,
- 4) шесть стадий.
9. **Деморализация/деперсонализация является характеристикой такой реакции на организационные стрессы как:**
- 1) аффективно-когнитивной,
- 2) физиологический,
- 3) поведенческой,
- 4) мотивационной.

### Примерная тематика рефератов

1. Профессиональная деформация у педагогов.

2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания
3. Виды профессиональной деформации.
4. Потребности, влияющие на возникновение профессиональной деформации.
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего профессиональной деформации
6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и профессиональной деформации
7. Современные представления о последствиях профессиональной деформации
8. Факторы организации поведения при профессиональной деформации
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету с оценкой**  
**(5 семестр, очная форма обучения)**  
**12 триместр, очно-заочная форма обучения)**

1. Понятие «профессиональная деформация личности».
2. Выгорание как вид профессиональной деформации личности.
3. Симптомы профессиональной деформации личности. Факторы риска профессиональной деформации личности.
4. Профессиональный стресс.
5. Стресс на работе и его последствия для организации.
6. Причины профессионального стресса.
7. Источники профессионального стресса.
8. Последствия стрессов.
9. Профессия и выгорание.
10. Противодействие профессиональной деформации личности.
11. Рецепты Г. Селье для снижения ранимости от стрессов.
12. Ресурсные концепции стресса и его преодоления.
13. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления.
14. Конструктивное поведение в напряженной конфликтной ситуации.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Основная литература**

1. Ключко, О.И. Педагогическая психология : учебное пособие / О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 234 с. : ил. – Режим доступа: \_\_\_\_\_ по подписке. \_\_\_\_\_ URL:

- <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429195> (дата обращения: 01.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-5216-9. – DOI 10.23681/429195. – Текст : электронный.
2. Лукаш, Ю.А. Профилактика конфликтов и иных негативных проявлений со стороны персонала как составляющая обеспечения безопасности и развития бизнеса : учебное пособие / Ю.А. Лукаш. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 70 с. - ISBN 978-5-9765-1376-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115084> (01.05.2023).

#### **Дополнительная литература**

1. Шабанова, Т.Л. Педагогическая психология: учебное пособие / Т.Л. Шабанова, А.Н. Фоминова. М. : Флинта, 2011. [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79468> Дата обращения: 01.05.2023г.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="http://psy.su">psy.su</a>	«Психологическая газета» — издание для психологов: профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3/	<a href="https://vsetesti.ru/">https://vsetesti.ru/</a>	Профессиональные психологические тесты	Свободный доступ

### **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="http://www.psychology.net.ru/">www.psychology.net.ru/</a>	Мир психологии	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.