

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 21.10.2024 16:39:30
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:
Руководитель ООП
С.Н. Добросмылова
«19» апреля 2024 г.



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

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

Тверь, 2024

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
ИТОГО	108			28			80

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

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ*.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы в семестре, оканчивающемся зачётом:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	100

текущий контроль	40
модульный контроль	60

	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 /	Критерии оценивания и шкала оценивания

		устный)	
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<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>	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>1. По представленному графику оцените соотношение умственной нагрузки и утомляемости.</p> <p>2. Каковы закономерности обеспечения работоспособности сотрудника, занимающегося умственным трудом</p>	<p>Аналитическое ситуативное задание</p> <p>Устный ответ</p>	

Критерии оценивания ответа в рамках промежуточной аттестации (зачет)

Основой для определения оценки на зачете служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценка «**зачтено**» выставляется, если:

– студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных содержательных элементов дисциплины, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– студент показал полное знание программного материала, успешно выполнил предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показал систематический характер знаний по дисциплине и способность к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– студент показал знание основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допустил погрешности не принципиального характера в ответе на зачете и при выполнении зачетных заданий.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если студент обнаружил пробелы в знаниях основного программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

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) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>,
10. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
12. БД Web of Science http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

13. Архивы журналов издательства Sage Publication
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>
14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>,
15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
16. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>
17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС
<http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>; ЭКБСОН
<http://www.vlibrary.ru>

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

Электронные библиотеки по психологии

<http://bookap.by.ru>

www.Elibrary.ru

www.Flogiston.ru

www.psychology.ru

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

Наименование помещения	Адрес	Номер аудитории	Оснащенность
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная	170021, г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24	207	Комплект учебной мебели, Компьютер IRU Corp510 I5-2400/4096/500G210-512/DVD-RW/w7S/монитор Arbyte Forte S4D3A-H55/i3-530/2Gb/160Gb Sata/монитор EMachines E220HQVB 21,5", клавиатура+мышь,Проектор EPSON EB-W39, экран

			Сканер EPSON V33"
--	--	--	-------------------

Занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Системе управления учебным процессом (LMS) <https://lms.tversu.ru/>.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			