Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
ФАКУЛЬТЕТ «Государственное и муниципальное управление»
КАФЕДРА «Социологии и социальных технологий»

УТВЕРЖДЕНО
Директор Среднерусского института управления – филиала РАНХ и ГС
П.А. Меркулов

Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=гор. Орел, T=Директор Института-филиала на период полномочий и.о. ректора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", СНИЛС=00482216008, ИНН=575206486423, E=it@orel.ranepa.ru, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: Распоряжение 1207-рп
Местоположение: Среднерусский институт управления

ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

ФТД.02 ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(код и наименование РПД)

39.04.03 Организация работы с молодежью

(код и наименование направления подготовки/специальности)

заочная

(форма (формы) обучения)

Год набора: 2025

Орел, 2024 г.

Автор–составитель: канд. психол. наук, доцент, доцент А.В. Кустова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины. 3
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 16
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 22
   6.1 Основная литература. 22
   6.2 Дополнительная литература. 22
   6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. 23
   6.4 Нормативные правовые документы. 23
   6.5 Интернет-ресурсы. 24
   6.6 Иные источники 24
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 24

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Дисциплина ФТД.2 «Технологии профилактики эмоционального выгорания» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

ПК-21 владение навыками организации коммуникации и формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе и молодежных сообществах.

Этапы освоения компетенций

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
ПК-21	владение навыками организации коммуникации и формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе и молодежных сообществах	ПК-21.2	способность к использованию практического опыта деятельности молодежных общественных объединений и организаций, в том числе навыков управления молодежным объединением

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Результаты освоения компетенций

Таблица 2

Профессиональные задачи	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения

организация помощи молодым людям, испытывающим трудности в процессе интеграции в жизнь общества	ПК-21	**сформированы знания:** -специфики деятельности в молодежном сообществе; **сформированы умения:** -воздействовать на социально-психологический климат коллектива; - разрешать возникающие в процессе профессиональной деятельности конфли **сформированы навыки:** влияния на социально-психологический климат молодежного

2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Объем дисциплины

Таблица 3

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины (модуля), часы				
		Всего	Семестр			
			1	2	3	4
Заочная форма обучения						
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		4		4		
лекционного типа (Л)		2		2		
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)		–		–		
практического (семинарского) типа (ПЗ)		2		2		
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)		–		–		
Контактная внеаудиторная работа, в т. ч. проводимая в электронной информационно-образовательной среде		40		40		
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		24		24		
Промежуточная аттестация	форма	Зачет		Зачет		
	час	4		4		
Общая трудоемкость	час / з.е.	72 / 2		72 / 2		

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Технологии профилактики эмоционального выгорания» изучается на 1-ом курсе во втором семестре, общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.

Дисциплина «Технологии профилактики эмоционального выгорания» относится к факультативным дисциплинам (ФТД.1) подготовки магистров по направлению 39.04.03 «Организация работы с молодежью».

Форма промежуточной аттестации в соответствие с учебным планом – зачет.

3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости / промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР, в том числе КВР	
			Л / ЭО, ДОТ	ЛР/ ЭО, ДОТ	ПЗ / ЭО, ДОТ	КСР		
Заочная форма обучения								
Тема 1	Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания	17	1	–		–	16	О, Пр
Тема 2	Механизм развития эмоционального выгорания	17	1	–		–	16	О, Пр
Тема 3	Факторы риска развития эмоционального выгорания	17		–	1	–	16	О, Пр
Тема 4	Технологии профилактики эмоционального выгорания	17		–	1	–	16	О, Пр
Промежуточная аттестация		4	–	–	–	–	–	За
Всего:		72	2		2	–	64	–

***Примечание**. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), разработка проекта (Пр), зачет (За).*

Содержание дисциплины

Тема 1. «*Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания»*

Переход от научного исследования и диагностики к разработке коррекционных и профилактических мероприятий эмоционального выгорания. История введения в научный оборот понятия «сгорание». Подходы к определению сущности понятия «эмоциональное выгорание», его соотношение с понятиями «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» и др. Роль профессионального стресса в развитии эмоционального выгорания. Содержание профессиональной деятельности как фактор развития эмоционального выгорания. Подход В.В. Бойко к определению сущности эмоционального выгорания. Взгляды А. Ланге, В.Франкла на сущность эмоционального выгорания. Симптомы проявления эмоционального выгорания.

Тема 2. «*Механизм развития эмоционального выгорания»*

Механизмы развития выгорания, описанные Л.А. Китаевым-Смыком и Э.С. Бобровой. Компоненты симптомокомплекса эмоционального выгорания.

Однофакторная, двухфакторная, трехфакторная, четырехфакторная модели синдрома эмоционального выгорания.

Синдром выгорания и ресурсные концепции. Процессуальные модели эмоционального выгорания. Выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс. Стадии развития профессионального выгорания Т.И. Ронгинской. Стадии развития эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Тема 3. ***«Факторы риска развития эмоционального выгорания»***

Исследование факторов развития синдрома выгорания. Три группы факторов риска синдрома выгорания: личностные, ситуативные, профессиональные требования. Проблема критериев выгорания. Методы диагностики эмоционального выгорания.

Тема 4. ***«Технологии профилактики эмоционального выгорания»***

Личностно-ориентированный и ситуационно-ориентированный (организационный) подходы к предупреждению эмоционального выгорания.

Развитие превентивных умений противостояния эмоциональному выгоранию. Личностно-ориентированные стратегии профилактики эмоционального выгорания: изменение режима труда и отдыха, использование социальных ресурсов, выбор менее напряженного образа жизни, забота о здоровье, самоанализ и др. Индивидуальные и групповые технологии профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Психосинтетический подход, основанный на идеях трансперсональной психологии.

Ситуационно-ориентированные подходы. Технологии диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания в организации. Организационные изменения и профилактика эмоционального выгорания.

Подход, интегрирующий личностные и организационные факторы профилактики эмоционального выгорания. Этапы формирования когнитивной модели профилактики эмоционального выгорания: объяснение риска, устранение ряда когнитивных установок, оценка личностью сильных и слабых сторон, используемых способов предупреждения выгорания.

Проблема «обратимости – необратимости» выгорания.

4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.2 «Технологии профилактики эмоционального выгорания» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: опрос;

– при проведении практических занятий: опрос, презентация доклада, разработка проекта.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет по дисциплине «Технологии профилактики эмоционального выгорания» проводится в письменной форме в виде эссе.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме:

Тема 1. «*Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания»*

1. Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания
2. Подходы к определению сущности эмоционального выгорания.
3. Соотношение сущности понятия «эмоциональное выгорание» с понятиями «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» и др.
4. Роль профессионального стресса в развитии эмоционального выгорания.
5. Содержание профессиональной деятельности как фактор развития эмоционального выгорания.
6. Подход В.В. Бойко к определению сущности эмоционального выгорания.
7. Взгляды А. Ланге, В. Франкла и др. исследователей на проблему эмоционального выгорания.
8. Симптомы проявления эмоционального выгорания.

Тема 2. «*Механизм развития эмоционального выгорания»*

1. Механизмы развития выгорания описанные Л.А. Китаевым-Смыком и Э.С. Бобровой.
2. Компоненты симптомокомплекса эмоционального выгорания.
3. Сущность однофакторной, двухфакторной, трехфакторной, четырехфакторной моделей синдрома эмоционального выгорания.
4. Синдром выгорания с точки зрения ресурсных концепций.
5. Основные положения процессуальных моделей эмоционального выгорания.
6. Выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.
7. Стадии развития профессионального выгорания Т.И. Ронгинской.
8. Стадии развития эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Тема 3. *«Факторы риска развития эмоционального выгорания»*

1. Подходы к исследованию факторов развития синдрома выгорания.
2. Личностные факторы риска синдрома выгорания
3. Ситуативные факторы риска синдрома выгорания.
4. Профессиональные требования как фактор риска синдрома выгорания.

5. Методы диагностики эмоционального выгорания.

Тема 4. ***«Технологии профилактики эмоционального выгорания»***

1. Личностно-ориентированный подход к предупреждению эмоционального выгорания
2. Ситуационно-ориентированный (организационный) подход к предупреждению эмоционального выгорания.
3. Развитие превентивных умений противостояния эмоциональному выгоранию.
4. Личностно-ориентированные стратегии профилактики эмоционального выгорания: изменение режима труда и отдыха, использование социальных ресурсов, выбор менее напряженного образа жизни, забота о здоровье, самоанализ и др.
5. Индивидуальные и групповые технологии профилактики и коррекции эмоционального выгорания.
6. Сущность психосинтетического подхода, основанного на идеях трансперсональной психологии.
7. Ситуационно-ориентированные подходы к профилактике и коррекции эмоционального выгорания.
8. Технологии диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания в организации.
9. Организационные изменения и профилактика эмоционального выгорания.
10. Подход, интегрирующий личностные и организационные факторы профилактики эмоционального выгорания.
11. Этапы формирования когнитивной модели профилактики эмоционального выгорания: объяснение риска, устранение ряда когнитивных установок, оценка личностью сильных и слабых сторон, используемых способов предупреждения выгорания.
12. Проблема «обратимости – необратимости» выгорания.

Темы для разработки проектов

Тема 1. «*Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания»*

1. Подходы к установлению сущности эмоционального выгорания: возможности практического использования
2. Содержание профессиональной деятельности как риск развития эмоционального выгорания
3. Профессиональный стресс как фактор развития эмоционального выгорания.
4. Влияние эмоционального выгорания на эффективность профессиональной деятельности и психическое здоровье человека.

Тема 2. «*Механизм развития эмоционального выгорания»*

1. Подходы к установлению механизмов эмоционального выгорания: возможности практического применения
2. Симптомокомплекс эмоционального выгорания: подходы к диагностике
3. Практическое применение моделей эмоционального выгорания

Тема 3. *«Факторы риска развития эмоционального выгорания»*

1. Подходы к исследованию факторов развития синдрома выгорания: возможности практического применения
2. Диагностическая карта факторов риска развития синдрома эмоционального выгорания
3. Систематизация ситуационных и профессиональных факторов риска развития эмоционального выгорания

Тема 4. *«Технологии профилактики эмоционального выгорания»*

1. Практические направления применения личностно-ориентированного подхода к профилактике и коррекции эмоционального выгорания.
2. Применения ситуационного подхода к профилактике и коррекции эмоционального выгорания.
3. Основные направления профилактики эмоционального выгорания в различных сферах деятельности

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

Тема 1. «*Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания»*

1. Какова динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания?
2. Раскройте сущность различных подходов к определению сущности эмоционального выгорания.
3. Какова сущность и соотношение понятий «эмоциональное выгорание», понятиями «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» и др.?
4. Какую роль играет профессиональный стресс в развитии эмоционального выгорания?
5. Почему содержание профессиональной деятельности может влиять на развитие эмоционального выгорания?
6. Раскройте сущность подхода В.В. Бойко к объяснению эмоционального выгорания.
7. Каковы взгляды А. Ланге, В. Франкла и др. исследователей на проблему эмоционального выгорания?
8. Охарактеризуйте симптомы проявления эмоционального выгорания.

Тема 2. «*Механизм развития эмоционального выгорания»*

1. Какие механизмы развития выгорания были описанны Л.А. Китаевым-Смыком и Э.С. Бобровой?
2. Раскройте сущность отдельных компонентов симптомокомплекса эмоционального выгорания.
3. Проведите сравнительный анализ однофакторной, двухфакторной, трехфакторной, четырехфакторной моделей синдрома эмоционального выгорания.
4. Как описывается синдром выгорания с точки зрения ресурсных концепций.
5. Каковы основные положения процессуальных моделей эмоционального выгорания?
6. Раскройте выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.
7. Какие стадии развития профессионального выгорания выделяет Т.И. Ронгинская?
8. Какие стадии развития эмоционального выгорания описал В.В. Бойко?

Тема 3. ***«Факторы риска развития эмоционального выгорания»***

1. Какие подходы к исследованию факторов развития синдрома эмоционального выгорания вам известны?
2. Какие личностные факторы риска синдрома выгорания вам известны?
3. Назовите ситуативные факторы риска синдрома выгорания.
4. Почему профессиональные требования могут быть фактором риска развития синдрома эмоционального выгорания?
5. Какие методы диагностики эмоционального выгорания вам известны?

Тема 4. ***«Технологии профилактики эмоционального выгорания»***

1. Каковы особенности применения личностно-ориентированного подхода к предупреждению и коррекции эмоционального выгорания?
2. Каковы особенности применения ситуационно-ориентированного (организационного) подхода к предупреждению эмоционального выгорания?
3. Как можно развивать превентивные умения противостояния эмоциональному выгоранию?
4. Раскройте особенности применения личностно-ориентированных стратегий профилактики эмоционального выгорания?
5. В чем преимущества и ограничения индивидуальных и групповых технологий профилактики и коррекции эмоционального выгорания?
6. Какова сущность психосинтетического подхода, основанного на идеях трансперсональной психологии к профилактике и коррекции эмоционального выгорания?
7. Какие ситуационно-ориентированные подходы к профилактике и коррекции эмоционального выгорания вам известны?
8. Какие технологии диагностики, профилактики и коррекции эмоционального выгорания в организации могут найти практическое применение?
9. Как взаимосвязаны организационные изменения и профилактика эмоционального выгорания?
10. Почему подход, интегрирующий личностные и организационные факторы профилактики эмоционального выгорания может считаться наиболее эффективным?
11. Каковы этапы формирования когнитивной модели профилактики эмоционального выгорания?
12. В чем заключается сущность проблемы «обратимости – необратимости» эмоционального выгорания?

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Формируемые компетенции

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
ПК-21	владение навыками организации коммуникации и формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе и молодежных сообществах	ПК-21.2	способность к использованию практического опыта деятельности молодежных общественных объединений и организаций, в том числе навыков управления молодежным объединением

4.3.2. Типовые оценочные средства

Примерные темы эссе для проведения зачета

1. Эмоциональное выгорание: проблема применения понятия в научном обороте.
2. Практика применения различных подходов к исследованию эмоционального выгорания.
3. Симптомы эмоционального выгорания: подходы к исследованию.
4. Профессиональная деятельность как фактор риска возникновения эмоционального выгорания.
5. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание: причина или следствие?
6. Личностные факторы эмоционального выгорания: возможности диагностики и коррекции.
7. Роль ситуационных факторов в развитии эмоционального выгорания.
8. Профессиональные требования как факторы риска развития эмоционального выгорания.
9. Механизмы развития эмоционального выгорания: сравнительный анализ подходов.
10. Диагностика эмоционального выгорания: преимущества и ограничения применения.

11. Личностно-ориентированные технологии профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

12. Ситуационно-ориентированные технологии профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено».

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачтеа в форме эссе.

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Таблица 6

Наименование темы	**Код компетенции**	**Критерии оценивания**	**Оценка**
1. Динамика развития взглядов на проблему эмоционального выгорания	ПК-21	Эссе соответствует всем требованиям, предъявляемым к такого рода работам. Тема эссе раскрыта полностью, четко выражена авторская позиция, имеются логичные и обоснованные выводы. Работа отличается новизной и практической значимостью. Проанализировано большое количество литературных источников. На высоком уровне выполнено оформление работы.	**«зачтено»**
2. Механизмы развития психического выгорания	ПК-21		
3. Факторы развития эмоционального выгорания	ПК-21		
4. Технологии профилактики	ПК-21		

эмоционального выгорания		В целом тема эссе раскрыта, выводы сформулированы, но недостаточно обоснованны, имеется анализ необходимых литературных источников, недостаточно четко проявляется авторская позиция. Грамотное оформление.	**«зачтено»**
		Тема эссе раскрыта неполно, слабо отражена собственная позиция, выводы имеются, но они не обоснованы, материал изложен непоследовательно, без соответствующей аргументации и анализа, хотя ссылки на литературные источники присутствуют. Имеются недостатки по оформлению.	**«зачтено»**
		Тема эссе не раскрыта; материал изложен без собственной оценки и выводов; текстуальное совпадение всего эссе с каким-либо источником, то есть – плагиат. Отсутствуют ссылки на литературные источники. Имеются недостатки по оформлению работы.	**«не зачтено»**

4.4. Методические материалы

Изучение дисциплины завершается зачетом (2 семестр), который проводится по всему её содержанию в форме написания эссе.

В самом начале учебного курса желательно ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

– программой дисциплины;

– перечнем знаний, умений и навыков, которыми обучающийся должен владеть;

– тематическими планами лекций, практических занятий;

– контрольными мероприятиями;

– учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;

– перечнем тем эссе к зачету.

Обучение по дисциплине «Коммуникативные умения в общении с лицами с ОВЗ» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционные, практические занятия), а также в ходе самостоятельной работы обучающихся. При изучении дисциплины «Коммуникативные умения в общении с лицами с ОВЗ» рекомендуется пользоваться контрольными вопросами к каждой теме, программой курса, рекомендуемой основной и дополнительной литературой.

К каждой теме занятий обучающимся необходимо готовиться заранее. Существенным аспектом изучения курса является знакомство не только с теоретическим материалом, но и практическими технологиями.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающимся предлагается выполнить следующие домашние задания:

- ознакомиться с вопросами к теме, рассматриваемой на лекции, практическом занятии, и подготовить ответы на них.

Непосредственная подготовка к зачету осуществляется в форме эссе по представленным в данной рабочей программе темам. Необходимо тщательно изучить формулировку каждой темы, вникнуть в ее суть, желательно составить план изложения эссе.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение по дисциплине «Технологии профилактики эмоционального выгорания» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы обучающихся.

Практические занятия дисциплины «Технологии профилактики эмоционального выгорания» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

– знакомит с новым учебным материалом;

– разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

– систематизирует учебный материал;

– ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

– внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

– узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);

– ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

– постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

– запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

– внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному практическому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

– выпишите основные термины;

– ответьте на контрольные вопросы, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;

– уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

– в качестве ориентира в организации обучения и подготовки к практическим занятиям вами может быть использована рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов, учебных вопросов, а также рекомендуемой литературы: нормативно-правовой, специальной и периодической;

– готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;

Самостоятельная работа обучающихся.

Это основной вид деятельности обучающихся, включающий в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Требования к содержанию и оформлению отчета по проекту

Структура отчета: титульный лист, оглавление, введение, основная часть (2-3 главы), заключение, список использованных источников, приложение.

Общий объём отчета – 20 – 30 страниц: введение (2 страницы), основная часть (15 – 20 страниц), заключение (2 страницы).

Во **введении** указывается актуальность, практическая значимость разработки проекта. Описание степени разработанности проблемы. Определение цели и задач проекта.

Основная часть подразделяется на главы (2-3 главы), которые в свою очередь могут быть разделены на параграфы.

Деление на главы и параграфы должно соответствовать логике изложения материала. При этом главы (параграфы) должны быть соразмерны друг другу и отвечать выбранной тематике проекта.

Название параграфа не должно совпадать с названием главы, а название главы не должно совпадать с названием темы отчета.

В **заключении** излагаются основные выводы, вытекающие из текста работы, формулируются рекомендации и предложения.

В библиографическом списке необходимо отдельно выделить:

• нормативно-правовые материалы с изменениями и дополнениями на дату сдачи отчета (по их юридической силе, в нисходящем порядке, внутри группы равной юридической силы по алфавиту или по дате издания). При этом необходимо указывать полное название акта, дату его принятия и источник опубликования;

Например: О защите прав потребителей: федеральный закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 (действующая редакция от 13.07.2015) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс: справочно-правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/popular/consumerism/

• литературу в алфавитном порядке по фамилиям авторов. Ссылки должны содержать фамилию и инициалы автора, основное заглавие, сведения к нему относящиеся, сведения об издании, место издания, издательство, дату издания и объем (наименование периодического издания, год и номер выпуска, страницы).

Например:

Книги одного, двух и трех авторов:

Реале Дж. Западная философия от истоков до наших дней. I. Античность / пер. с итал. С. А. Мальцевой. – СПб.: Петрополис, 1994. – 336 с.

Багиев Г.Л. Международный маркетинг: учебник для вузов / Г.Л. Багиев, Н.К. Моисеева, В.И. Черенков. – СПб.: Питер, 2008. – 688 с.

Книги четырех и более авторов:

Культура Древнего Египта / В. В. Струве, И. С. Кацнельсон, Т. Н. Савельева и [др.]; отв. ред. И. С. Кацнельсон. – М.: Наука, 1976. – 444 с.

Статья из сборника трудов:

Родникович Р. Т. Личность: Этапы становления / Р. Т. Родникович // Психология: сб. научн. тр. / Южноуральск, институт психологии, Южноуральский гос. ун-т, фак. психологии. – Южноуральск, 2003. – С. 34-39.

Периодическое издание:

Зарубина Н.Н. Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России / Н.Н. Зарубина // Вестник Института социологии. – 2015. – № 14. – С. 30-48.

Автореферат диссертации:

Венков А.Г. Построение и идентификация нечетких математических моделей технологических процессов в условиях неопределенности: Автореф… дис. канд. техн. наук. – Липецк: ЛГТУ, 2002. – 20 с.

Электронные ресурсы:

Ростовцева Т.В. О некоторых путях организации информации в Интернет [Электронный ресурс] / Т.В. Ростовцева // Управление электронными ресурсами библиотек: материалы междунар. конф. (Москва, 17-19 апр. 2000 г.). – Москва, 2000. – 1 электрон. опт. диск. (CD-ROM).

Тихонова Н.Е. Феномен бедности в современной России [Электронный ресурс] / Н.Е. Тихонова // СОЦИС. – 2014. – № 1. – С. 7-19. – Режим доступа: http://www.isras.ru/files/File/Socis/2014_1/Tikhonova.pdf

• Интернет-ресурсы:

Администрация города Орла [официальный сайт]. – Режим доступа: http://www.orel-adm.ru/ (дата обращения: 08.10.2015).

Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации [офиц. сайт]. – Режим доступа: http://www.rosmintrud.ru/ (дата обращения: 25.11.2015).

• издания на иностранных языках.

Оформление использованных источников производится в соответствии с ГОСТом 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления».

В **приложения** следует включать вспомогательный материал, необходимый для полноты восприятия содержания проекта:

-иллюстрации вспомогательного характера;

-диаграммы;

- образцы документов;

- описания примеров, конкретизирующих исследуемые вопросы.

Оформление текста отчета: Текст отчета набирают в формате doc (docx), в текстовом редакторе Microsoft Word. Гарнитура шрифта – Times New Roman. Кегль шрифта – 14 pt (по всему основному тексту); 10 pt (в

подстрочных ссылках). Межстрочный интервал – 1,5 интервала (в основном тексте); 1 интервал (в подстрочных ссылках); 2 интервала между заголовками глав (параграфов) и текстом. Выравнивание текста – По ширине; запрет висячих строк. Абзацный отступ – Стандартный – 1,25 см, Поля страницы – Верхнее – 2 см; нижнее – 2 см; левое – 3 см; правое – 1,5 см. Нумерация страниц – сквозная, автоматическая, проставление страниц начинают после оглавления со с. 3. Титульный лист и оглавление не нумеруют, но учитывают. Нумерация распространяется на список использованных источников и приложения. Номер страницы указывают в центре нижней части листа. Инфографика – фотографии, рисунки, схемы, диаграммы, графики, чертежи должны быть пронумерованы (нумерация сквозная по всему тексту), иметь тематический заголовок/подписи, сведения об источнике, если они заимствованы, при необходимости входить в состав приложений. Слова «Фотография», «Рисунок», «Схема», «Диаграмма», «График», «Чертеж» и тематический заголовок помещают непосредственно под инфографическим материалом и располагают по центру. Точка в конце заголовка не ставится. Таблицы оформляют по общепринятым стандартам (по левому краю, без абзаца перед таблицей ставится нумерационный заголовок (Таблица 1), затем после тире следует набранный с прописной буквы тематический заголовок без точки в конце). Располагают непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, если таблица не переносится на следующую страницу. Таблицы, превышающие размер страницы, выносятся в приложения и сопровождаются ссылками в тексте работы.

Автор проекта может использовать в тексте прямые или косвенные цитаты. К первым относятся полностью совпадающие с подлинником и закавыченные фрагменты используемой публикации:

«При буквальной точности цитирования (слово в слово, буква в букву, знак в знак) вполне возможна неточность смысловая, когда цитаты искажаются по существу»[1].

После любой цитаты обязательно дается сноска на источник с указанием конкретной страницы (в бумажных изданиях) или полного электронного адреса (электронные источники).

При написании отчета не допускается механическое переписывание статей или соответствующих глав из учебников, монографических работ. Заимствование материалов курсовых, рефератов и студенческих работ из Интернета также не допускается.

---

[1] Указывается источник цитирования

Порядок сдачи отчета

Отчет сдается преподавателю на проверку за две-три недели до проведения зачета оценкой.

Проверив работу, на титульном листе преподаватель указывает «зачтено» или «не зачтено». В случае, когда работа «не зачтена», она возвращается обучающемуся. Отмеченные в работе недостатки должны быть устранены, а работа возвращена преподавателю.

Порядок защиты отчета

Готовый индивидуальный проект оформленный в виде отчета представляется в виде презентации (до 15 слайдов). После того как обучающийся продемонстрировал полученные результаты, преподаватель задаёт вопросы по теме проекта.

Подготовка к зачету.

К зачету в форме эссе необходимо готовится целенаправленно, в течение всего курса изучения данной дисциплины. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Эссе представляет собой изложение размышлений, соображений, взглядов обучающегося на актуальные проблемы в любом выбранном обучающимся жанре – критики, публицистики и т.д.

Критериями оценки эссе служат следующие позиции: новизна, практическая значимость текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;

г) выраженность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;

д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме эссе;

б) соответствие содержания теме и плану эссе;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

д) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. монографии, публикации периодической печати последних лет и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму эссе.

Структура эссе:

- введение (суть и обоснование выбора выбранной темы, краткие определения ключевых терминов);
- основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);
- заключение (обобщения и выводы).

6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Основная литература

Таблица 7

Основная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1	Свенцицкий А.Л. Организационная психология: учебник для вузов / А.Л. Свенцицкий. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 504 с.		https://www.biblio-online.ru/book/72379036-6D86-43A3-B922-043FDD5B83B0
2	Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения [Электронный ресурс]/ Моросанова В.И., Аронова Е.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 214 с		http://www.iprbookshop.ru/15631.htm
3	Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.О. Прохоров [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с		http://www.iprbookshop.ru/15299.html

6.2. Дополнительная литература

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1	Шабанова Т.Л. Психология профессионального стрессаи стресс-		http://www.iprbooks

	толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 121 c.		hop.ru/19530.html
2	Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Бодров В.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2006. – 512 c.		http://www.iprbookshop.ru/7393.html
3	Кошелев А.Н. Синдром «белого воротничка» или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н. – Электрон. текстовые данные. – М.: ГроссМедиа, 2008. – 197 c.		http://www.iprbookshop.ru/772.html

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Интел-Синтез, 2010. – 164 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/864. – ЭБС «IPRbooks»

2. Бороздина Г.В. Психология и этика делового общения / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова; под общ. ред. Г.В. Бороздиной. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 463 с. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/3102750F-D246-47CE-AC5E-1701A1BFD1EB

3. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.

4.Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993), (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // СЗ РФ. 2014. № 31. Ст. 4398.

2. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) // СЗ РФ. - 31.12.2012. - № 53 (ч. 1). - Ст. 7598; СЗ РФ. - 2015 - № 29 (часть I). - ст. 4364

6.5. Интернет-ресурсы

1. www.iprbookshop.ru – IPRbooks электронно-библиотечная система.
2. www.e.lanbook.com – Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система.
3. www.biblio-online.ru – Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ.
4. www.rsl.ru – Российская Государственная Библиотека.
5. www.nnir.ru – Российская национальная библиотека.
6. www.nns.ru – Национальная электронная библиотека.
7. www.rsi.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.elibrary.ru – Электронная библиотека журналов.
9. www.aport.ru – Поисковая система
10. www.rambler.ru – Поисковая система
11. www.yandex.ru – Поисковая система.
12. www.orel.ranepa.ru – Официальный портал СИУ РАНХиГС.

6.6. Иные источники

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Таблица 9

Вид помещения	Оборудование
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Столы ученические Стулья Аудиторная доска меловая Видеопроектор acer m342, экран с эл. приводом ScreenMedia Champion 229x30
Учебные аудитории для проведения практических и лабораторных занятий	Столы компьютерные Столы ученические Стулья для компьютеров Стулья Кафедра настольная Компьютеры. в составе: системный блок: Процессор AMD A4-6300 3.7 GHz, ОЗУ 8Gb, Жесткий диск 500Gb, Монитор ViewSonic VA2261-2 Аудиторная доска трехстворчатая, меловая

Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Столы компьютерные Столы ученические Стулья для компьютеров Стулья Кафедра настольная Компьютеры. в составе: системный блок: Процессор AMD A4-6300 3.7 GHz, ОЗУ 8Gb, Жесткий диск 500Gb, Монитор ViewSonic VA2261-2 Аудиторная доска трехстворчатая, меловая
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные Столы ученические Стулья для компьютеров Стулья Кафедра настольная Компьютеры. в составе: системный блок: Процессор AMD A4-6300 3.7 GHz, ОЗУ 8Gb, Жесткий диск 500Gb, Монитор ViewSonic VA2261-2 Аудиторная доска трехстворчатая, меловая

Перечень программного обеспечения, необходимого для реализации дисциплины "Технологии профилактики эмоционального выгорания"

Таблица 10

Наименование программного обеспечения	**Назначение и тип лицензии программного обеспечения**
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия Свободная лицензия
Adobe Acrobat Reader DC–Russian	Чтение, печать и рецензирование файлов PDF. Свободная лицензия
Google Chrome	Браузер Свободная лицензия
Mozilla FireFox	Браузер. Свободная лицензия
Opera	Браузер. Свободная лицензия
Yandex Браузер	Браузер Свободная лицензия
СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система. Лицензированная версия
Лань URL: e.lanbook.com	Электронная библиотечная система. Лицензионная версия
Юрайт URL: biblio-online.ru	Электронная библиотечная система. Лицензионная версия
IPR URL: iprbookshop.ru	Электронная библиотечная система. Лицензионная версия

URL: orel-ranepa.ru	Электронная информационная образовательная среда на платформе Moodle