

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол №7 от 22 апреля 2026 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
Р.А. Чмир
«22» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и педагогика начального образования

Квалификация бакалавр

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Цели освоения дисциплины (модуля) «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога» - формирование у обучающихся представления о синдроме эмоционального выгорания», его симптомах, причинах появления, различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (антистрессовом дыхании, аутогенной тренировке, медитации, йоге, релаксации, ресурсных состояниях); умения применять приемы антистрессовой защиты в профессиональной деятельности.

При освоении данной дисциплины учитываются трудовые функции следующих профессиональных стандартов:

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550);

01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 625н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога» относится к модулю «Психопрофилактическая и коррекционно-развивающая работа в образовательном процессе» обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.О.06.04).

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Общая и экспериментальная психология», «Анатомия и возрастная физиология».

Освоение дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога» является необходимой базой для изучения дисциплин: «Психологическая служба в образовании», «Психолого-педагогическая компетентность педагога начального общего образования», «Здоровьесберегающие технологии в системе начального образования».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

«Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить трудовые функции и трудовые действия:

А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение

– разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;

- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды;

- планирование и проведение учебных занятий;

- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;

- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

- формирование универсальных учебных действий;

- формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ);
- формирование мотивации к обучению;
- объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

А/02.6 Воспитательная деятельность

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;
- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;
- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;
- проектирование и реализация воспитательных программ;
- реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);
- помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления;
- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;
- использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

А/03.6 Развивающая деятельность

- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;
- оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;
- применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;
- освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;
- оказание адресной помощи обучающимся;
- взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;

- разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка;
- освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения;
- формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования

- участие в разработке основной общеобразовательной программы образовательной организации в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации;
- планирование и реализация образовательной работы в группе детей раннего и/или дошкольного возраста в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и основными образовательными программами;
- организация и проведение педагогического мониторинга освоения детьми образовательной программы и анализ образовательной работы в группе детей раннего и/или дошкольного возраста;
- участие в планировании и корректировке образовательных задач (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка раннего и/или дошкольного возраста;
- реализация педагогических рекомендаций специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями;
- развитие профессионально значимых компетенций, необходимых для решения образовательных задач развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом особенностей возрастных и индивидуальных особенностей их развития;
- формирование психологической готовности к школьному обучению;
- создание позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различными (в том числе ограниченными) возможностями здоровья;
- организация видов деятельности, осуществляемых в раннем и дошкольном возрасте: предметной, познавательно-исследовательской, игры (ролевой, режиссерской, с правилом), продуктивной; конструирования, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечение игрового времени и пространства;
- организация конструктивного взаимодействия детей в разных видах деятельности, создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов;

- активное использование недирективной помощи и поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности;
- организация образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей.

В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования

- проектирование образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной;
- формирование у детей социальной позиции обучающихся на всем протяжении обучения в начальной школе;
- формирование метапредметных компетенций, умения учиться и универсальных учебных действий до уровня, необходимого для освоения образовательных программ основного общего образования;
- объективная оценка успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста, а также своеобразия динамики развития учебной деятельности мальчиков и девочек;
- организация учебного процесса с учетом своеобразия социальной ситуации развития первоклассника;
- корректировка учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста (в том числе в силу различий в возрасте, условий дошкольного обучения и воспитания), а также своеобразия динамики развития мальчиков и девочек;
- проведение в четвертом классе начальной школы (во взаимодействии с психологом) мероприятий по профилактике возможных трудностей адаптации детей к учебно-воспитательному процессу в основной школе.

А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы

- набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;
- отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (как правило, работа в составе комиссии);
- организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;
- консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам дальнейшей профессионализации (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам);
- текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях;
- разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (кабинета, лаборатории, мастерской, студии, спортивного, танцевального зала), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение образовательной программы

А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы

- планирование подготовки досуговых мероприятий;
- организация подготовки досуговых мероприятий;

- проведение досуговых мероприятий.

А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы

- контроль и оценка освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии);
- контроль и оценка освоения дополнительных предпрофессиональных программ при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (для преподавания по программам в области искусств);
- анализ и интерпретация результатов педагогического контроля и оценки;
- оценка изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.

В/01.6 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

- организация разработки и(или)разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- организация и(или)проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- формирование предложений по определению перечня, содержания дополнительных образовательных программ, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых.

В/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

- проведение групповых и индивидуальных консультаций для педагогов дополнительного образования по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов;
- контроль и оценка качества программно-методической документации;
- организация экспертизы (рецензирования) и подготовки к утверждению программно-методической документации;
- организация под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования.

В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

- посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогическими работниками;
- разработка рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса;
- организация дополнительного профессионального образования педагогических работников под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность.

С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий

- планирование массовых досуговых мероприятий;
- разработка сценариев досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок;

- осуществление документационного обеспечения проведения досуговых мероприятий;
- планирование подготовки мероприятий;
- организация подготовки мероприятий;
- проведение массовых досуговых мероприятий;
- анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий.

С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых

- планирование, организация и проведение мероприятий для сохранения числа имеющих обучающихся и привлечения новых обучающихся;
- организация набора и комплектования групп обучающихся;
- взаимодействие с органами власти, выполняющими функции учредителя, заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами организации, осуществляющей образовательную деятельность, по вопросам развития дополнительного образования и проведения массовых досуговых мероприятий.

Освоение дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога» направлено на формирование:

универсальных компетенций

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

профессиональных компетенций

ПК-6 – способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый , компетенция не сформирован а)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)					
У К - 6 . Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} – Оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Не может оценить личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Допускает ошибки при оценке личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Достаточно успешно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений	Уверенно оценивает личностные ресурсы по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений

				ограничений	
ИД-2 _{УК-6} – Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Не может понять важность планировани я перспективн ых целей деятельност и с учетом условий, средств, личностных возможносте й, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельност и и требований рынка труда	Допускает ошибки при объяснении собственного понимания важности планирования перспективны х целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Достаточно успешно объясняет собственное понимание важности планировани я перспективн ых целей деятельност и с учетом условий, средств, личностных возможносте й, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельност и и требований рынка труда	Уверенно объясняет собственное понимание важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
ИД-3 _{УК-6} – Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Не может демонстриро вать владение приемами и техниками психической саморегуляц ии, владения собой и своими ресурсами	Допускает ошибки при демонстрации владения приемами и техниками психической саморегуляци и, владения собой и своими ресурсами	Достаточно успешно демонстриру ет владение приемами и техниками психической саморегуляц ии, владения собой и своими ресурсами	Уверенно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	
ИД-4 _{УК-6} – Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Не может критически оценивать эффективно сть использован ия времени и других ресурсов в процессе реализации поставленны х целей и задач	Допускает ошибки при критическом оценивании эффективност и использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	Достаточно успешно осуществляе т критическу ю оценку эффективно сти использован ия времени и других ресурсов в процессе реализации поставленны х целей и	Уверенно осуществляет критическую оценку эффективности использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач	

				задач	
Тип задач профессиональной деятельности: сопровождение					
П К - 6 . Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	ИД-1 _{ПК-6} – Знает основы планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Не знает основ планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Допускает ошибки при демонстрации знаний основ планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Хорошо знает основы планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Уверенно знает основы планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса
	ИД-2 _{ПК-6} – Умеет диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Не умеет диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Допускает ошибки при демонстрации умений диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Хорошо умеет диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Уверенно умеет диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса
	ИД-3 _{ПК-6} – Владеет технологиями организации мероприятий, направленных на сохранение и	Не владеет технологиями и организации мероприятий, направленных	Допускает ошибки при демонстрации технологий организации мероприятий, направленных	Хорошо владеет технологиями и организации мероприятий, направленных	Уверенно владеет технологиями организации мероприятий, направленных на сохранение и

	укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	ых на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	направленн ых на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса
--	--	---	--	--	--

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- способы оценивания личностных ресурсов по достижению поставленных целей, управлению своим временем в процессе реализации траектории саморазвития с учетом собственных возможностей и ограничений;

- основы планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса

Уметь:

- понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

- критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов в процессе реализации поставленных целей и задач;

- диагностировать неблагоприятные для развития и жизнедеятельности личности условия среды, планировать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса

Владеть:

- приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами;

- технологиями организации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них универсальных и профессиональных компетенций

Разделы и темы дисциплины	Компетенции		
	УК-6	ПК-6	общее количество компетенций
Раздел 1. Личностно-профессиональные деформации педагога-психолога	х	х	2
Тема 1. Понятие личностной деформации профессионала и профессиональной деформации личности. Классификация признаков профессиональной деформации личности	х	х	2
Тема 2. Деформационные изменения личности педагога-психолога	х	х	2
Тема 3. Деформационные изменения профессиональной деятельности педагога-психолога	х	х	2

Раздел 2. Причины и факторы возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога	х	х	2
Тема 1. Социально-экономическая и социально-психологическая обусловленность эмоционального выгорания педагога-психолога	х	х	2
Тема 2. Внешние и внутренние факторы риска возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога	х	х	2
Раздел 3. Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога	х	х	2
Тема 1. Стратегии минимизации риска эмоционального выгорания педагога-психолога	х	х	2
Тема 2. Диагностический и реабилитационный практикум	х	х	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 акад. часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Количество акад. часов	
	по очной форме обучения 2семестр	по заочной форме обучения (курс 1, летняя сессия)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем, т.ч.	42	20
Аудиторные занятия, в т.ч.	42	20
лекции	14	4
Практические занятия	14	10
Лабораторные работы	14	6
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	30	48
Написание реферата, выполнение профессионально-ориентированных заданий	10	28
Работа с дополнительной литературой	10	10
Подготовка к тестированию	10	10
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2. Лекции

№	Раздел дисциплины (модуля), темы лекций	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	Раздел 1. Личностно-профессиональные деформации педагога-психолога			УК-6, ПК-6
	Тема 1. Понятие личностной деформации профессионала и профессиональной деформации личности. Классификация признаков профессиональной деформации личности	2	2	УК-6, ПК-6
	Тема 2. Деформационные изменения личности педагога-психолога	2		УК-6, ПК-6
	Тема 3. Деформационные изменения профессиональной деятельности педагога-психолога	2		УК-6, ПК-6

2	Раздел 2. Причины и факторы возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога			УК-6, ПК-6
	Тема 1. Социально-экономическая и социально-психологическая обусловленность эмоционального выгорания педагога-психолога	2		УК-6, ПК-6
	Тема 2. Внешние и внутренние факторы риска возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога	2		УК-6, ПК-6
3	Раздел 3. Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога			УК-6, ПК-6
	Тема 1. Стратегии минимизации риска эмоционального выгорания педагога-психолога	2	2	УК-6, ПК-6
	Тема 2. Диагностический и реабилитационный практикум	4		УК-6, ПК-6

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
Раздел 1	Тема 2. Деформационные изменения личности педагога-психолога	4	2	УК-6, ПК-6
Раздел 1	Тема 3. Деформационные изменения профессиональной деятельности педагога-психолога	4	4	УК-6, ПК-6
Раздел 2	Тема 1. Социально-экономическая и социально-психологическая обусловленность эмоционального выгорания педагога-психолога	4	2	УК-6, ПК-6
Раздел 3	Тема 2. Диагностический и реабилитационный практикум	2	2	УК-6, ПК-6

4.4. Лабораторные работы

№ раздела (темы)	Наименование занятия	Объем в акад. часах		используемое лабораторное оборудование и (или) используемое программное обеспечение (по каждой теме)	Формируемые компетенции
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения		
1	Деформационные изменения личности педагога-психолога	2	—	Комплект видеокассет «Комплексное описание личности и тестирование по методу Майерс-Бриггс.» (кассета № 1-2.). CD. «Психологическое тестирование личности (теория и практика)». CD. «Психологическое тестирование детей и подростков» CD. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (инсталляционный диск) CD Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология) инсталляционный диск	УК-6, ПК-6

				CD. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишика (инсталляционный)	
1	Деформационные изменения профессиональной деятельности педагога-психолога	4	—	Комплект видеокассет «Комплексное описание личности и тестирование по методу Майерс-Бриггс.» (кассета № 1-2.). CD. «Психологическое тестирование личности (теория и практика)». CD. «Психологическое тестирование детей и подростков CD. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (инсталляционный диск) CD Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология) инсталляционный диск CD. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишика (инсталляционный)	УК-6, ПК-6
2	Социально-экономическая и социально-психологическая обусловленность эмоционального выгорания педагога-психолога	2	2	Комплект видеокассет «Комплексное описание личности и тестирование по методу Майерс-Бриггс.» (кассета № 1-2.). CD. «Психологическое тестирование личности (теория и практика)». CD. «Психологическое тестирование детей и подростков CD. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (инсталляционный диск) CD Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология) инсталляционный диск CD. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишика (инсталляционный)	УК-6, ПК-6
3	Диагностический и реабилитационный практикум	4	2	Комплект видеокассет «Комплексное описание личности и тестирование по методу Майерс-Бриггс.» (кассета № 1-2.). CD. «Психологическое тестирование личности (теория и практика)». CD. «Психологическое тестирование детей и подростков CD. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (инсталляционный диск) CD Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология) инсталляционный диск	УК-6, ПК-6

				CD. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишика (инсталляционный)	
2	Стратегии минимизации риска эмоционального выгорания педагога-психолога	2	2	Комплект видеокассет «Комплексное описание личности и тестирование по методу Майерс-Бриггс.» (кассета № 1-2.). CD. «Психологическое тестирование личности (теория и практика)». CD. «Психологическое тестирование детей и подростков» CD. Компьютерная программа к психологическому тесту СМЛ (инсталляционный диск) CD Компьютерная программа к психологическому тесту ИТО (Типология) инсталляционный диск CD. Компьютерная программа к психологическому тесту Шмишика (инсталляционный)	УК-6, ПК-6

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем акад. часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Раздел 1	Работа с дополнительной литературой	5	3
	Написание реферата, выполнение профессионально-ориентированных заданий	5	14
Раздел 2	Работа с дополнительной литературой	5	3
	Написание реферата, выполнение профессионально-ориентированных заданий	5	14
	Подготовка к тестированию	5	10
Раздел 3	Работа с дополнительной литературой	5	4
Итого		30	48

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине:

1. Корепанова Е.В., Манаенкова М.П. Методические рекомендации для обучающихся по организации самостоятельной работы (рассмотрены учебно-методической комиссией Социально-педагогического института, утверждены учебно-методическим советом университета, протокол № 1 от «16» сентября 2021 г.).

4.6. Курсовое проектирование

Не предусмотрено учебным планом.

4.7. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Личностно-профессиональные деформации педагога-психолога

Тема 1. Понятие личностной деформации профессионала и профессиональной деформации личности. Классификация признаков профессиональной деформации личности

Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте.

Процесс деятельности как «субъект-объектное» взаимодействие. Проблема влияния профессии (дела) на формирование личности человека в исторической ретроспекции.

Эмоциональное выгорание личности как один из уровней профессиональной деформации личности педагога-психолога.

Научные основания классификации признаков профессиональной деформации личности классифицируют (Б.Д. Новиков, А.Д. Глоточкин, С.П. Безносков).

Тема 2. Деформационные изменения личности педагога-психолога

Деформации ценностно-смысловой сферы личности педагога-психолога. Деформации мотивационной сферы личности педагога-психолога. Ригидность как деформация профессионального мышления. Недостаточность и избыточность автономности личности педагога-психолога.

Два основных компонента профессиональной деформации личности в системе профессий «человек - человек». Это синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания (Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдниц).

Тема 3. Деформационные изменения профессиональной деятельности педагога-психолога

Деформирующие факторы в работе педагога-психолога:

это личностные особенности консультанта и его изначальные склонности: психическая подвижность/ригидность, мировоззренческая независимость/податливость, личностная зрелость/незрелость и пр.

это профессиональные рамки, в которые помещает себя консультант: принципы и установки, профессиональная картина мира, профессиональные навыки, контингент клиентов и их проблематика, должностные обязанности, условия работы и пр.

это степень воздействия предыдущих факторов, зависящая от таких параметров, как: вера в метод и авторитет учителей, личностная значимость профессиональной деятельности, ощущение ответственности, эмоциональная вовлеченность в профессиональную деятельность, мотивация, ощущение миссии, сила внешнего контроля и пр.

это фактор, который способствует закреплению полученной формы, и связан он в основном с получением положительных эмоций: профессиональный успех, благодарность от клиентов, похвала учителей, признание коллег, восхищение окружающих и пр.

Позитивные последствия («личностный рост»). Негативные последствия («профессиональная деформация»).

Собирательные «портреты» психологов различных направлений (Ортодоксальный психоанализ, НЛП, Гештальт-терапия, Гуманистическое направление, Телесноориентированная психотерапия)

Раздел 2. Причины и факторы возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога

Тема 1. Социально-экономическая и социально-психологическая обусловленность эмоционального выгорания педагога-психолога

Социально-экономические факторы эмоционального выгорания: место педагога-психолога как представителя профессиональной группы в социальной (а по существу – в классовой) структуре общества; экономическое положение педагога-психолога – недопустимо низкий престиж профессии, неадекватная социальная и материальная оценка его труда. Материальное неблагополучие, бытовая неустроенность.

В структуре профессионального выгорания доминирующими выступают следующие социально-психологические факторы: неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, переживания психотравм

ирующих обстоятельств, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственной дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, деперсонализация.

Тема 2. Внешние и внутренние факторы риска возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога

Ключевые признаки синдрома эмоционального выгорания (Э. Малер, Т.В. Форманюк).

Как встречающиеся факторы риска микросоциального уровня выделяют: авторитарный стиль руководства, неуважение коллег, начальства, плохую атмосферу в коллективе, «нервное» начальство, «вопли директора», неадекватную оценку деятельности администрацией, или ее отсутствие, работа в условиях цейтнота, вынужденная работа, к которой специалист не готов, отсутствие сплоченности в коллективе. Однако эта группа факторов риска заняла меньшее место, чем группа макросоциальных факторов и определяемых ими условий труда.

Как внутриличностные и индивидуальные факторы выгорания можно выделить следующие: высокий уровень эмпатии, высокий уровень тревожности, личная неуверенность, эмоциональная нестабильность специалиста, тип нервной системы, затрудненность общения с коллегами, гиперответственность, меланхолический темперамент, наследственные заболевания, плохое здоровье неприятности в семье, семейное положение, низкий доход семьи, слишком высокий уровень усердия на работе, неумение за себя постоять, пессимизм (отношение к жизни), высокую эмоциональность, отсутствие чувства юмора, отсутствие четких целей. Также, перечисленные психологами некоторые микросоциальные факторы риска обнаруживают, что психологи являются достаточно ранимыми, чувствительными людьми, так как они реагируют на равнодушие родителей, недостаточную оценку их работу со стороны администрации, отсутствие поддержки со стороны коллег или начальства, некорректное обращение со стороны администрации

Раздел 3. Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога

Тема 1. Стратегии минимизации риска эмоционального выгорания педагога-психолога

Профилактическая деятельность по профессиональному выгоранию педагогов-психологов осуществляется по трем направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости профессии.

Тема 2. Диагностический и реабилитационный практикум

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Многофакторный личностный опросник FPI (Авторы: И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел: модифицированная форма «В»).

Метод диагностики межличностных отношений (адаптированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири).

Опросник на выявление эмоционального выгорания MBI. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова). Методика «Прогноз».

Реабилитационные методики эмоционального выгорания педагога-психолога. Психологические практикумы с использованием коррекционных технологий. Коррекционные здоровьесберегающие технологии.

Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе образовательных технологий при подготовке обучающихся: технологий развития личности и технологий опережающего

образования; информационно-коммуникационные образовательных технологий; деятельностно-ориентированных технологий обучения; активных образовательных технологий.

Лекции носят проблемный характер. В данном случае процесс познания обучающихся приближается к поисковой, исследовательской деятельности. Основная задача лектора состоит не столько в передаче информации, сколько в приобщении обучающихся к объективным противоречиям развития научного знания и способам их преодоления. Это формирует мыслительную активность обучаемых, порождает их познавательную активность.

Принципиально важным для изучения данной дисциплины является ее практическая направленность. При этом некоторые теоретические вопросы рассматриваются в рамках практических занятий, так как в этой дисциплине они являются также средством для осознания, понимания и интерпретации практических процедур. Форма включения теоретических знаний различна: и мини-лекция, и интерпретация наблюдаемого психического явления, и объяснение. На каждом занятии обучающийся проводит практическую работу по изучению своих способностей и особенностей.

Кроме того, на практических занятиях используются дискуссии и игровые методы организации процессов понимания. Пониманию идей в играх помогают роли игроков и обсуждение после игры.

Безусловно, полезными являются также тренинги (или их элементы) – короткие объяснения идей с отработкой приемов на учебных заданиях.

Самостоятельная работа обучающихся должна быть направлена на развитие умения поиска информационных ресурсов в научных библиотеках и Сети Интернет по следующим направлениям:

- составление библиографии по проблемам учебной дисциплины;
- анализ и рецензирование публикации (в том числе электронных источников) по учебной дисциплине.

Работа с информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ) предполагает: поиск и обработку информации; организацию взаимодействия в Сети; создание веб-страниц и веб-квестов; выполнение проектов и моделирование.

Задания по поиску и обработке информации могут включать: написание реферата-обзора, рецензии на сайт по теме, анализ литературы и электронных источников на заданную тему и их оценивание; написание своего варианта плана лекции; подготовку доклада; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями; анализ обсуждения актуальных проблем.

Задания на организацию взаимодействия в Сети могут включать: обсуждение состоявшегося или предстоящего события; работу в списках рассылки; общение в синхронной телеконференции (чате) со специалистами или студентами других групп или вузов, изучающих данную тему; обсуждение возникающих проблем в отсроченной телеконференции; консультации с преподавателем и другими студентами через отсроченную телеконференцию; консультации со специалистами через электронную почту.

Задания на выполнение проектов и моделирование могут включать: работу по проектам, предложенным преподавателем (использование всего комплекса возможностей телекоммуникационных сетей: поиск информации, диалог в Сети, создание веб-страниц и веб-квестов); разработку и проведение собственных проектов.

Веб-квест – это специальным образом организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой обучающиеся осуществляют поиск информации в Сети Интернет по указанным адресам. Они создаются для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы обучающихся; быстро находить необходимую разнообразную информацию, применять полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации. Веб-квесты могут быть краткосрочными и долгосрочными.

Задания по созданию веб-страниц могут включать: размещение на сайте выполненных рефератов и др. работ; публикацию библиографии по теме; создание тематических веб-страниц индивидуально и в мини-группах; публикацию на сайте проектов и квалификационных работ обучающихся; публикацию методических разработок обучающихся; создание банка данных о методических находках обучающихся; банка игр, упражнений и др.

Цифровая среда в процессе изучения дисциплины (модуля) формируется за счет применения в аудиторной и самостоятельной работе облачных технологий, нейротехнологий и искусственного интеллекта, технологий беспроводной связи.

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

«Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	Кол-во
1	Раздел 1. Личностно-профессиональные деформации педагога-психолога	УК-6, ПК-6	Реферат, профессионально-ориентированные задания	10
			Тестовые задания	50
			Вопросы для зачета	11
2	Раздел 2. Причины и факторы возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога	УК-6, ПК-6	Реферат, профессионально-ориентированные задания	10
			Тестовые задания	50
			Вопросы для зачета	4
3	Раздел 3. Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога	УК-6, ПК-6	Контрольная работа	4
			Вопросы для зачета	13

6.2. Перечень вопросов для зачета

Раздел 1. Личностно-профессиональные деформации педагога-психолога (УК-6, ПК-6)

1. Психологическая готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности и синдром эмоционального выгорания как один из факторов профессиональной деформации (УК-6)
2. Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте. (ПК-6)
3. Классификация признаков профессиональной деформации по Б.Д. Новикову. (ПК-6)
4. Классификация признаков профессиональной деформации по А.Д. Глоточкину. (ПК-6)
5. Классификация признаков профессиональной деформации по С.П. Безносову. (ПК-6)
6. Факторы развития выгорания. (ПК-6)
7. Основные психологические причины выгорания. (ПК-6)
8. Симптомы профессионального выгорания. (УК-6)
9. Развитие выгорания специалиста (УК-6)
10. Психологическая готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности и Личностные причины недооценки профессиональной эффективности.

(ПК-6)

11. Внутриличные механизмы профессионального выгорания педагогов-психологов. (ПК-6)

Раздел 2. Причины и факторы возникновения эмоционального выгорания педагога-психолога (УК-6, ПК-6)

1. Факторы риска деятельности педагога-психолога для развития выгорания (ПК-6).
2. Дайте краткую характеристику причин развития синдрома выгорания педагога-психолога (особенности структуры личности, использование стереотипных рабочих стилей и ограничивающих представлений о себе, других людях и качестве жизни) (ПК-6)
3. Искажение ценностно-смысловой сферы и отношений с родителями как один из факторов социально-экономической обусловленности личностно-профессиональных деформаций педагога-психолога (УК-6).
4. Способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий как одно из основных качеств личности педагога-психолога, препятствующие профессиональному выгоранию (УК-6).

Раздел 3. Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога (УК-6, ПК-6)

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (УК-6, ПК-6).

1. Многофакторный личностный опросник FPI (Авторы: И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел: модифицированная форма «В») (УК-6, ПК-6).
2. Метод диагностики межличностных отношений (адаптированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири) (УК-6, ПК-6).
3. Создание профилактических и "обновляющих" программ как перспективный и эффективный вид помощи "выгорающим" работникам. Развитие способности к самоорганизации и самообразованию (УК-6, ПК-6).
4. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов через формирование адекватной оценки результативности профессиональной деятельности и способности к самоорганизации (УК-6, ПК-6).
5. Опросник на выявление эмоционального выгорания MBI (УК-6, ПК-6).
6. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова).
7. Методика «Прогноз» при формировании психологической готовности будущего специалиста к профессиональной деятельности (УК-6, ПК-6).
8. Реабилитационные методики эмоционального выгорания педагога-психолога (УК-6, ПК-6).
9. Психологические практикумы с использованием коррекционных технологий при формировании психологической готовности будущего педагога-психолога к профессиональной деятельности. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: арттерапия, аутотренинг, ароматерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкатерапия, фитотерапия, театротерапия, цветотерапия, игротерапия, и их использование в практике работы (УК-6, ПК-6).
10. Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации: общение с семьей, друзьями, занятия любимыми делами, хобби, проведение свободного времени на природе, с животными, музыкотерапия, библиотерапия и др. (УК-6, ПК-6).
11. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности. Методы и приемы аутогенной тренировки (УК-6, ПК-6).
12. Методы и приемы развития эмоциональной гибкости и эмоциональной устойчивости педагога-психолога через формирование способности к самоорганизации и

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	знает полно теоретический материал, который умеет соотнести с возможностями практического применения; умеет интегрировать знания из разных разделов, соединяя пояснение и обоснование, выполнять практико-ориентированные и ситуационные задания, решать интегрированные задачи профессиональной направленности, быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами, вести предметную дискуссию; владеет терминологией из различных разделов курса, способами мыслительной деятельности (анализом, синтезом, сравнением, обобщением и т.д.), аргументированной, грамотной, четкой речью.	Тестовые задания (15-20 баллов); Реферат, профессионально-ориентированные задания (5-10 баллов); контрольная работа (15-20 баллов); вопросы к зачету (40-50 баллов).
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	знает теоретический и практический материал, но допускает неточности; умеет соединять знания из разных разделов курса, находить правильные примеры из практики, решать нетиповые задачи на применение знаний в реальной практической деятельности; владеет терминологией из различных разделов курса, при неверном употреблении сам исправляет неточности, всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно, без помощи преподавателя, способами мыслительной деятельности (анализом, синтезом, сравнением, обобщением и т.д.); аргументированной, грамотной, четкой речью.	Тестовые задания (8-14 баллов); Реферат, профессионально-ориентированные задания (4-6 баллов); контрольная работа (8-14 баллов); вопросы к зачету (30-40 баллов).
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	знает теоретический и практический материал, но допускает ошибки; умеет соединять знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах преподавателя, с трудом соотнести теоретический и практический, допуская ошибки в решении нетиповых задач на применение знаний в реальной практической деятельности; владеет недостаточно способами мыслительной деятельности (анализом, синтезом, сравнением, обобщением и т.д.); слабой аргументацией, логикой при построении ответа.	Тестовые задания (6-9 баллов); Реферат, профессионально-ориентированные задания (3-5 баллов); контрольная работа (6-9 баллов); вопросы к зачету (20-26 баллов).
Низкий (допороговый) (компетенция не	не знает теоретический и практический материал, сущностной части курса; не	Тестовые задания (0-5 баллов);

сформирована) (менее 35 баллов) «незачтено»	умеет без существенных ошибок выстраивать ответ, выполнять задание, выполнять практико-ориентированные и ситуационные задания, решать интегрированные задачи профессиональной направленности, иллюстрировать ответ примерами; не владеет терминологией курса, способами мыслительной деятельности (анализом, синтезом, сравнением, обобщением и т.д.); грамотной, четкой речью.	Реферат, профессионально-ориентированные задания (0-4 баллов); контрольная работа (0-5 баллов); вопросы к зачету (0-20 баллов).
---	---	---

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога»

7.1. Основная учебная литература

1. Москвина, Н.Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя: учеб. пособие / Н.Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 218 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/409655>
2. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. — СПб: Питер, 2022. -244 с.
3. Психолого-педагогический практикум / Под ред. Сластенина В.А. (5-е изд., стер.) учеб. пособие - М.: Академия, 2019 – 224 с.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Москвина, Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации: учеб. пособие / Н.Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 195 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/416034>
2. Константинов, В.В. Профессиональная деформация личности: учеб. пособие для академического бакалавриата / В.В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 186 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/426408>

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>)
3. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<http://obraz.tmbreg.ru/>)
4. Диагностическая работа <http://psychology.dou84.caduk.ru/p37aa1.html>
5. Вербальные и невербальные коммуникации. Характеристики общения <http://www.kadry.ru/articles/detail.php?ID=14732>

6. Сайт психолога. Консультирование.
<http://psischool.ucoz.ru/index/konsultirovanie/0-40>
7. Профессиональное выгорание – [http/ www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm](http://www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm)
8. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания – <http://psyhelmylife.ru/library/53-sev.html>
9. Профессиональная деформация личности и синдром эмоционального выгорания - [http/ www. psychology online.net](http://www.psychologyonline.net)
10. Профилактика профессионального выгорания. Glenn A.Roberts http://www.med.org/page.php?al=profilaktika_professiona
11. Программа профилактики профессионального выгорания - [http/ www. cpsy.ru>index.php/specialists/2011-12-28-14-04](http://www.cpsy.ru/index.php/specialists/2011-12-28-14-04)

7.4. Методические указания по освоению дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога»

Учебно-методические рекомендации по модулю «Психопрофилактическая и коррекционно-развивающая работа в образовательном процессе» для направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология и педагогика начального образования, 2026 г.

7.5 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.5.1 Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.com/>) (договор на оказание услуг от 01.09.2025 № б/н (Сетевая электронная библиотека).
2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 01.12.2025 № 04-УТ/2025).
3. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 01.09.2025 № 7326).
4. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25).

5. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 02.09.2024 № 101/НЭБ/4712-п).

6. Договор о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» Филиал «Специальная библиотека для слепых им. Н.А. Островского» (<https://www.tambovlib.ru>) (договор о сотрудничестве от 10.10.2024 № 0001).

7.5.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 24.02.2026 № 12760 /13900/ЭС).

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 11.02.2026 № 194-01/2026).

7.5.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» <https://rosmetod.ru/>

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

5. Единый портал интернет-тестирования - <http://www.i-exam.ru/>

6. Министерство науки и высшего образования РФ – <https://minobrnauki.gov.ru/>

7. Министерство просвещения Российской Федерации - <https://edu.gov.ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» (<http://ro-edu.ru/>)

9. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет - <http://нципти.пф/>

10. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского РАО (ГПНБ им. К.Д. Ушинского РАО) (<http://gnpbu.ru>)

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

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 17.12.2025 № б/н, срок действия: с

					18.12.2025 по 17.12.2026
3	МойОфисСтандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 03641000008190000 12 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 03641000008230000 07 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.us.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 16.05.2025 № 10567, срок действия: с 16.06.2025 по 15.06.2026
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяем ое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяем ое	-	-

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
- 2.

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru

5. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
6. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
7. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello
<http://www.trello.com>

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
1.	Облачные технологии	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, ПК-6
2.	Технологии беспроводной связи	Аудиторная и самостоятельная работа	УК-6, ПК-6

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога»

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/18)	1. Аккустическая система JBL EON 515(инв. № 41013401189, 41013401188) 2. Микшерный пульт YAMAHA MG166CX(инв. № 41013401193) 3. Динамический кардиоидный вокальный микрофон SHURE SM-58(инв. № 41013401191) 4. Аккустическая система «Беринжер» (инв. №21013400287, 21013400288) 5. Вокальная радиосистема двухантенная SHURF PCX24/SM58 с капсулом микрофона SM58 (инв. №41013401190) 6. Динамический кардиоидный вокальный микрофон SHURE SM-58(инв. № 41013401192) 7. Микрофон «Беринжер» (инв. №21013400283, 21013400284, 21013400285) 8. Ноутбук Samsung NP-R528-DA03(инв. № 41013401162) 9. Пианино «Беларусь» (инв. №21013400330) 10. Пианино «Десна» (инв. №21013400192) 11. Пульт микшерный «Беринжер» (инв. № 21013400289) 12. Стойка микрофонная (инв. №21013800013, 21013800014, 21013800015) 13. Экран на треноге ScreenMedia 160x180см. (инв. №21013400233) 14. Экран на штативе Proiecta ProView 160x160см. (инв. №41013401103) 15. Проектор Acer X1261 (nV 3D) DLP 2500 I UMFNS XG (1024x768)370061 ColorBoost HEco (инв. № 41013401185) 16. Активные акустические колонки (инв. № 41013401912, 41013401913) 17. Микшерный пульт (инв. № 41013401925) 18. Микрофон (инв. №41013401828, 41013401829)	1. Microsoft Windows XP (лицензия от 09.12.2004 № 18495261, бессрочно) 2. Microsoft Office 2003 (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно).

	19. Кондиционер LG T48 LH (инв. № 41013601303, 41013601304) 20. Скульптура (Декоративная колонна) (инв. № 21013800002) 21. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (г. Мичуринск, ул. Гоголевская, дом 69, 11/26)	1. Таблица «Простые задачи» (инв. № 41013601974) 2. Телевизор LG 21 Q 65 (инв. №41013401481) 3. Доска с нотным станом ДК11О1510 Н (инв. № 41013601982) 4. КИД/малыш компл. пособ. (инв. № 41013800030) 5. Музыкальный центр "LG"LM3565Q (инв. № 41013401448) 6. Рояль «Миньон» (инв. №41013401462) 7. Видеоплеер LG (инв. №41013401440)	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (учебно-научная лаборатория «Инновационных образовательных технологий») (г. Мичуринск, ул. Советская, дом 274, 10/45)	1. П/м-ка «Любава» (инв. №41013401339) 2. Телев. LG 21 Q 65 (инв. №41013401341) 3. DVD+видеомагнитофон LG 377 (инв. № 41013401340) 4. Шкаф для бумаг полуоткрытый со стеклом р.800х450х2155 (инв. №41013601213) Кабинет оснащен макетами, наглядными учебными пособиями, тренажерами.	1. Сборник видеофильмов о профессиях (8 DVD) (договор от 09.03.2016 г. №2909, бессрочно) 2. Мультимедийный комплект для кабинета профориентации (психолога) (8DVD+19CD) (договор от 09.03.2016 г. №2909, бессрочно) 3. Видеосеминар «Секреты эффективного делового общения» (договор от 09.03.2016 г. №2909, бессрочно)
Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (г. Мичуринск, Советская, 274 – 10/45а)	1. Магнитофон LG (инв. № 41013401338) 2. Комп. Dual Core E5300 (инв. № 41013401115) 3. Принтер лазерный Canon LBP-3010 (инв. № 41013401112) 4. Ноутбук Aser Aspire 5735Z-322G25MI (инв. № 41013401100) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	1. Windows 7 (Лицензия от 27.11.2009 № 46191701) 2. Windows XP, MS Office 2003 (Лицензия от 10.07.2009 № 45685146)
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Советская, дом № 274, 10/23)	1. АРМ Слушателя Celeron 2,6 (инв. № 41013400892) 2. Принтер HP LaserJet 1320 (инв. № 41013400930) 3. Компьютер Celeron 2400 Монитор 17" LG Flatron EZT710 PH (инв. № 41013401278) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	1. Microsoft Windows Professional 7 (лицензия от 27.11.2009 № 46191701, бессрочно). 2. Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (лицензия от 10.07.2009 № 45685146, бессрочно)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Мичуринск, Советская, д. 274, 10/20а)	1. Комп. ADM Athlon II X3440/ASUS M4A78EFMLE/DDR3 2048Mb/500.0Gb WD5000AAKX/Acoro CRIP (инв. № 41013401202) 2. Принтер Canon LaserShot LBP-2900 (инв. № 41013400969) 3. Шкаф-витрина (инв. № 41013601364) 4. Шкаф АМТ (инв. № 41013601379) 5. Тумба подкат. с 3 ящиками низкая 400 Тян (инв. № 41013601123, 41013601126) 6. Стеллаж MS (инв. № 41013601378) Компьютерная техника подключена к сети	Windows 7 (Лицензия от 27.11.2009 № 46191701) MS Office 2003 (Лицензия от 10.07.2009 № 45685146)

	«Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета	
--	---	--

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом № 122 от 22.02. 2018 года.

Автор: доцент кафедры педагогики и психологии, кандидат филологических наук Кирпичева Е.В.

Рецензент: профессор кафедры иностранных языков и методики их преподавания, доктор пед.н. Попова С.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 8 от «26» марта 2019 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «08» апреля 2019 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «25» апреля 2019 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 8 от «24» марта 2020 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «13» апреля 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «23» апреля 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 11 от «02» июня 2020 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 10 от «08» июня 2020 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 10 от «25» июня 2020 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 8 от «22» *марта 2021 года.*

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «12» *апреля 2021 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «22» *апреля 2021 года*

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии
протокол № 8 от «29» *марта 2022 года.*

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «11» *апреля 2022 года.*

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «21» *апреля 2022 года.*

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии

протокол № 10 от «23» мая 2023 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от «13» июня 2023 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 9 от «16» апреля 2024 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 9 от «13» мая 2024 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 9 от «23» мая 2024 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 8 от «25» марта 2025 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «8» апреля 2025 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «23» апреля 2025 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 8 от «24» марта 2026 года.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института

протокол № 8 от «13» апреля 2026 года.

Программа утверждена решением учебно-методического совета университета

протокол № 7 от «22» апреля 2026 года.

Оригинал документа хранится на кафедре педагогики и психологии.