

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой

Дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) «Совершенствование компетенций учителя в сфере профилактики профессионального выгорания»

Список литературы (перечень изданий / информационных источников)

1. Бабич А. Я – ОК. Карты внутренней опоры. – М., 2024
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2021 – 271 с.
3. Бек Марта. Собрать по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел. – М., АСТ, 2024
4. Бернхардт Клаус. Депрессия и выгорание. Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них. – М., Эксмо, 2022, 320 с.
5. Бодров В. А. Профессиональная пригодность и личность профессионала – М.: ПЕР СЭ, 2023
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального профессионального общения. – СПб.: Питер, 2020.
7. Варданян О. Сил нет. 12 шагов по выходу из выгорания, бессилия и начинающейся депрессии. – М., Эксмо, 2024, 224 с.
8. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с.
9. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени – СПб.: Речь, 2021 - 96 с.
10. Дремина Ю. Пожар на работе: как достичь успехов в карьере и сохранить психическое здоровье. – М., 2025, 204 с.
11. Дэвис М., Маккей М., Роббинс Эшельман Э. Релаксация и снятие стресса. – СПб., 2024
12. Китаев-Смык Л.А. – Сознание и стресс. Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М., 2022.
13. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности. – М., Юрайт, 2023, 187 с.
14. Коул Терри. Я умею ставить границы. Ментальная защита и отстаивание своих потребностей. – М., 2025, 208 с.
15. Ранган Чаттерджи. Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием. – М., Эксмо, 2024, 272 с.
16. Чутко Л.С. Сил нет. Адаптация к стрессу, или Как остаться здоровым в нездоровом мире. – СПб., 2024, 256 с.

Электронные обучающие материалы

Наименование модулей (разделов) дополнительной профессиональной программы	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов
Научно-теоретические основы профилактики профессионального выгорания	Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с. https://repo.ssau.ru/bitstream/Monografii/Sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-specialista-Elektronnyi-resurs-monografiya-79346/1/Чердымова%20Е.И.%20Чернышова%20Е.Л.%20Мачнев%20В.Я.%20Синдром%20эмоционального%20выгорания%20специалиста%202019.pdf
Профессиональный стресс как причина выгорания	<p>Психологический портал https://eustress.ru/stress/professionalnyj-stress</p> <p>Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf?ysclid=m97xgpkokjp481008784</p> <p>Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf</p> <p>Взаимосвязь профессионального стресса и профессионального выгорания персонала производственного предприятия в условиях ЗАТО: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / Н.И. Галкина ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/30044/1/Галкина%20Н.И._ПСХмвд-2104a.pdf</p>
Развитие эмоционального интеллекта	<p>Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с. https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6_2022.pdf</p> <p>Развитие эмоционального интеллекта с использованием элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе: краткое теоретическое обоснование и некоторые практические методики Станишевская Ж. ISSN 2308-8079. Studia Humanitatis. 2018. № 3. https://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/staniszevska_3.pdf</p>
Методы саморегуляции	<p>Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 80 с. http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf</p> <p>Основы саморегуляции: учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной и заочной форм обучения / М.А. Лукьяненко – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с. https://sgpi.ru/user/-233/umk/ПСП-МЕТОД-Б1.Б.19.-Основы%20саморегуляции%20.pdf</p> <p>Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2001 https://aoj.am/storage/distance-learning/additional-materials/xyRCOPVwqMAQAhrEPSAnTNZcoXzDxOPooYNauwoe.pdf</p>