

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

*ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ и.м. Л.С.ВЫГОТСКОГО
Факультет психологии образования
Кафедра психологии семьи и детства*

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психология образования на разных этапах развития

Уровень квалификации выпускника бакалавр

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2020

Название дисциплины
Профилактика эмоционального выгорания педагогов
Составитель:
к. п.н., Киселева Е.А.
УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
психологии семьи и детства
№ 10 от 18 июня 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

9. Методические материалы

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Иные материалы

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины формирование компетенций, необходимых для профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Задачи дисциплины:

- овладеть теоретическими и методологическими подходами к проблеме эмоционального «выгорания» педагогов;
- освоить технологии формирования стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации педагогов;
- сформировать умения в области профилактики синдрома эмоционального «выгорания» педагогов;
- сформировать представления о моделях оценки эффективности использования копинг-стратегий.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПКУ-2 Способен осуществлять психолого-педагогическое и методическое сопровождение разработки и реализации образовательных программ для обучающихся разных возрастных групп	ПКУ-2.1 Владеет психолого-педагогическими приемами и методами разработки программ обучения на разных возрастных этапах развития. ПКУ-2.2 Владеет психолого-педагогическими методами реализации различных систем обучения детей и взрослых с учетом их психологических особенностей. ПКУ-2.3 Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ.	Знать: основные подходы к исследованию и организации психолого-педагогического и методического сопровождения разработки образовательных программ в дошкольном школьном, вузовском и поствузовском образовании, с учетом профилактики эмоционального выгорания педагога. Уметь: использовать психолого-педагогические приемы и методы планировать, организовывать и реализовывать программы обучения на разных этапах возрастного развития, с учетом их психологического развития, в том числе и по проблемам эмоционального «выгорания» педагогов. Владеть: методами разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, а также коррекционных программ восстановления ресурсов стрессоустойчивости личности, методами диагностики и профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания педагогов» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Этнопсихология, Организация деятельности детских оздоровительных лагерей, Современные образовательные системы, Профессиональная деятельность психолога в сфере образования.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Технологии инклюзивного обучения, Основы психологии семьи и семейного консультирования, Психолого-педагогические технологии работы с детьми и подростками, Психологическое консультирование в системе профессионального образования, Специфика получения профессионального образования на этапе зрелости.

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 76 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 28 ч., самостоятельная работа обучающихся - 48 ч.

п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная				Промежуточ-ная аттестация	Самостоятель-ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	Тема 1. Феномен эмоционального выгорания	6	4		4			12	Дискуссия
2	Тема 2. Эмоциональное выгорание педагогов	6	4		4			12	Творческие задания
3	Тема 3. Профессиональное здоровье педагогов	6	4		4			12	Собеседование
4	Тема 4. Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов	6	2		2			12	Контрольная работа
	Зачет с оценкой								

	итого: 76		14		14		48	
--	-----------	--	----	--	----	--	----	--

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Феномен эмоционального выгорания	Определение синдрома эмоционального выгорания. Симптомы выгорания. Причины и факторы развития эмоционального выгорания. Экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Фазы развития эмоционального выгорания.
2	Тема 2. Эмоциональное выгорание педагогов	Профессиональные деформации педагога. Понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Характеристика образовательной среды как фактора развития выгорания. Планирование и организация исследования по проблемам эмоционального «выгорания» педагогов. Методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания педагогов.
3	Тема 3. Профессиональное здоровье педагогов	Социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности педагога. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации. Методы сохранения профессионального здоровья педагога.
4	Тема 4. Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов	Методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога. Методы восстановления ресурсов личности педагога. Методы развития стрессоустойчивости личности. Использование копинг-стратегий.

4. Образовательные технологии

№ n/n	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Тема 1. Феномен эмоционального выгорания	Лекция 1 Практическое занятие 1 Самостоятельная работа	Лекция - визуализация с применением слайд-проектора Развернутая беседа Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников
2.	Тема 2. Эмоциональное выгорание педагогов	Лекция 2 Практическое занятие 2 Самостоятельная работа	Обзорная лекция Развернутая беседа Изучение источников, написание контрольной работы

3.	Тема 3. Профессиональное здоровье педагогов	<i>Практическое занятие</i> 3 <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Развернутая беседа</i> <i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i>
4.	Тема 4. Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов	<i>Практическое занятие</i> 4 <i>Самостоятельная работа</i>	<i>Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников</i> <i>Контрольная работа</i>

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	10 баллов
- участие в дискуссии	5 баллов	10 баллов
- творческая работа	5 баллов	10 баллов
- собеседование	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация <i>зачет</i>		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ А,В	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,Е	«удовлетвори- тельно»/ «зачтено (удовлетвори- тельно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		учёт результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вопросы для дискуссии

- Каковы экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога?
- Дайте характеристику образовательной среды как фактора развития выгорания.
- Какие можно выделить социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности педагога?

Примерные темы творческих заданий

- Опишите современные подходы к организации работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
- Предложите инструментарий диагностики профессиональных деформаций и «выгорания» педагогов.
- Предложите технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.

Вопросы для собеседования

- Феномен эмоционального выгорания: определение, симптомы, фазы развития.
- Планирование и организация исследования по проблемам эмоционального «выгорания» педагогов.
- Методы сохранения профессионального здоровья педагога.

Вопросы для контрольной работы

- Охарактеризуйте методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога.
- Приведите примеры использования методов восстановления ресурсов личности педагога.
- Перечислите и опишите методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания педагогов.

Вопросы к зачету

Подготовка:

1. программа профилактики эмоционального выгорания педагогов;
 2. программа сохранения профессионального здоровья педагогов.
- Защита проектов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
3. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>
4. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
3. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт

[сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostics-tehnologii-programmy-459022>

4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
5. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/profilaktika-professionalnyh-deformatsiy-v-sisteme-socialnoy-raboty-465967>
6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.ecopsy.ru/>

<http://www.ago-consult.ru/>

<http://www.hrm21.ru/>

Перечень БД и ИСС

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечения дисциплины

Для проведения занятий необходимы учебные аудитории, оборудованные компьютерами с выходом в Интернет; аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения: мультимедийная доска, медиапроектор.

Перечень ПО

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения
-------	-----------------	---------------	------------------------

			<i>(лицензионное или свободно распространяемое)</i>
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

Тема 1(4ч.) Феномен эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения:

1. Определение синдрома эмоционального выгорания.
2. Симптомы выгорания.
3. Причины и факторы развития эмоционального выгорания.
4. Фазы развития эмоционального выгорания.

Методические рекомендации для подготовки к занятию.

Раскрытие данной темы предполагает определение синдрома эмоционального выгорания. Кроме того, при подготовке к практическому занятию студентам необходимо

изучить причины и факторы развития эмоционального выгорания. Особое внимание нужно уделить изучению симптомов и фаз развития выгорания. При подготовке к занятию важно также иметь в виду, что его содержание должно явиться теоретико-методологической основой для практического занятия и реализации профилактических программ в образовательной организации.

Список литературы:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-453600>
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>
3. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В.Е. Орел. - Москва : Институт психологии РАН, 2005. - 330 с. - ISBN 5-9270-0070-3. - Текст : электронный <https://znanium.com/catalog/document?id=347461>

Тема 2 (4 ч.) Эмоциональное выгорание педагогов

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональные деформации педагога.
2. Понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога.
3. Методы диагностики профессиональных деформаций и выгорания педагогов
Методические рекомендации для подготовки к занятию.

Раскрытие данной темы предполагает определение видов профессиональных деформации педагога. Важно, чтобы студенты усвоили понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Особое внимание следует уделить методам диагностики профессиональных деформаций и выгорания педагогов. При подготовке к занятию важно также иметь в виду, что его содержание должно явиться теоретико-методологической основой для практического занятия и реализации профилактических программ в образовательной организации.

Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
3. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

<https://urait.ru/book/lichnostno-professionalnye-deformacii-pedagogov-problema-reabilitacii-454271>

4. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>

Тема 3 (4 ч.) Профессиональное здоровье педагогов

Вопросы для обсуждения:

1. Социально-психологическая адаптации педагогов.
2. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности.
3. Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации.
4. Методы сохранения профессионального здоровья педагога.

Методические рекомендации для подготовки к занятию.

Раскрытие данной темы предполагает определение механизмов и путей социально-психологическая адаптации педагогов. Важно, чтобы студенты технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности. Особое внимание следует уделить Организация работы по здоровьесбережению в образовательной организации. Кроме того, следует обратить внимание на методы сохранения профессионального здоровья педагога.

Список литературы:

1. Багнетова, Е. А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога : монография / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 100 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/monography_5d1e03ddb55c74.65795494. - ISBN 978-5-16-107809-9. - Текст : электронный. - <https://znanium.com/catalog/document?id=345721>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-452565>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

Тема 4 (4ч.) Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов

Вопросы для обсуждения:

1. Методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога.
2. Методы восстановления ресурсов личности педагога.
3. Методы развития стрессоустойчивости личности.
4. Использование копинг-стратегий.

Методические рекомендации для подготовки к занятию.

В ходе проведения практического занятия осваиваются методы профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога. Практически отрабатываются приемы восстановления ресурсов личности,

развития стрессоустойчивости личности. Особое внимание уделяется освоению копинг-стратегий.

Список литературы:

1. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. [https://urait.ru/adv-search/get?disciplines\[\]=9554](https://urait.ru/adv-search/get?disciplines[]=9554)
2. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/professionalno-lichnostnoe-razvitie-pedagoga-diagnostika-tehnologii-programmy-459022>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт] <https://urait.ru/book/professionalnoe-zdorove-pedagoga-454662>
4. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/book/profilaktika-professionalnyh-deformaciy-v-sisteme-socialnoy-raboty-465967>
5. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко.- Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст: электронный. <https://znanium.com/catalog/document?id=347755>

Аннотация рабочей программы дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель дисциплины формирование компетенций, необходимых для профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Задачи дисциплины:

- овладеть теоретическими и методологическими подходами к проблеме эмоционального «выгорания» педагогов;
- освоить технологии формирования стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации педагогов;
- сформировать умения в области профилактики синдрома эмоционального «выгорания» педагогов;
- сформировать представления о моделях оценки эффективности использования копинг-стратегий.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
<p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ОПК-6.1 Знает и определяет психолого-педагогические условия индивидуализации обучения и развития ОПК-6.2 Знает и владеет методами воспитания, определяющими его индивидуализацию ОПК-6.3 Обеспечивает индивидуализацию обучения, развития и воспитания у лиц с особыми образовательными потребностями</p>	<p>Знать: основные подходы к исследованию эмоционального выгорания; социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности педагога; технологии формирования компетентности здоровьесбережения личности Уметь: планировать, организовывать и проводить исследования по проблемам эмоционального «выгорания» педагогов. Владеть: методами восстановления ресурсов стрессоустойчивости личности</p>
<p>ПКУ-2 Способен осуществлять психологическое консультирование и психологическое просвещение субъектов образовательного процесса</p>	<p>ПКУ-2.1 Владеет приемами и методами преподавания, организации дискуссий, организации и проведения интерактивных форм занятий. ПКУ-2.2 Способен осуществлять психолого-педагогическое и методическое сопровождение образовательных программ ПКУ-2.3 Умеет анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения.</p>	<p>Знать: понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога; экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Уметь: распознавать эмоциональное насилие, агрессию и стресс в образовательной среде. Владеть: методами диагностики и профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога.</p>

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные единицы (76 часа).

Форма промежуточной аттестации – зачет.

