

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

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

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Психология управления в образовательной организации

Уровень высшего образования: магистратура

Форма обучения (*очная*)

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2022

Название дисциплины *Профилактика эмоционального выгорания педагогов*

Рабочая программа дисциплины *Профилактика эмоционального выгорания педагогов*

Составитель:

к. психол.н. Семиздралова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 8 от 17.03.2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|--|
| 1. Пояснительная записка..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.1. Цель и задачи дисциплины | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 2. Структура дисциплины..... | 5 |
| 3. Содержание дисциплины | 6 |
| 4. Образовательные технологии | 7 |
| 5. Оценка планируемых результатов обучения..... | 8 |
| 5.1 Система оценивания | 8 |
| 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине | 9 |
| 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 9 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 6.1 Список источников и литературы | 10 |
| 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». | 11 |
| 6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 12 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 12 |
| 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 9. Методические материалы..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 9.3 Иные материалы..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины..... | Ошибка! Закладка не определена. |

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-3 Способен осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций | ПКУ-3.1 Выявляет факторы среды образовательной организации, способствующие развитию стресса. | Знать: 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. |
| | ПКУ-3.2 Организует диагностику стресса персонала образовательной организации | Знать: понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Уметь: распознавать эмоциональное насилие, агрессию и стресс в образовательной среде. |
| | ПКУ-3.3 Разрабатывает программы профилактики и преодоления стресса в образовательной организации | Знать: экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. |
| ПКУ-4 Способен организовать психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ | ПКУ-4.2 Разрабатывает стратегию и планы развития образовательной организации | Знать: основные подходы к исследованию эмоционального выгорания. Владеть: 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. (элективные дисциплины)

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Управление образовательными системами, Информационная открытость и связи образовательной организации с общественностью, Нормативно-правовое обеспечение деятельности образовательной организации, Управление организационной культурой образовательной организации, Управление учебной и внеучебной деятельностью образовательной организации, Управление конфликтами в образовательной организации, Психология управления персоналом в образовательной организации.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Теория и практика работы с семьей как субъектом образовательного процесса, Технологии командообразования в образовательной организации, Технологии ведения переговоров, Проектно-исследовательская деятельность в образовании, Инновационное проектирование в управлении образовательной организацией, Управление стрессом в образовательной организации, Управление эффективностью реализации дополнительных образовательных услуг.

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 30 ч., самостоятельная работа обучающихся - 78 ч.

| п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы (в часах) | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|----------------------------------|---------|----------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|---|
| | | | Контактная | | | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа | |
| | | | Лекции | Семинар | Практические занятия | Лабораторные занятия | | | |
| 1 | Тема 1. Феномен эмоционального выгорания | 4 | 2 | | 6 | | | 20 | Дискуссия |
| 2 | Тема 2. Эмоциональное выгорание педагогов | 4 | 2 | | 6 | | | 20 | Творческие задания |
| 3 | Тема 3. Профессиональное | 4 | 2 | | 6 | | | 20 | Собеседование |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|----|--|--|----|--------------------|
| | здоровье педагогов | | | | | | | | |
| 4 | Тема 4. Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов | 4 | | | 6 | | | 18 | Контрольная работа |
| | Зачет с оценкой | | | | | | | | |
| | итого: 108 | | 6 | | 24 | | | 78 | |

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

| № п/п | 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 Творческая работа Изучение источников, написание контрольной работы |
| 3. | Тема 3. Профессиональное здоровье педагогов | Практическое занятие 3 Самостоятельная работа | Собеседование Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников |
| 4. | Тема 4. Пути профилактики эмоционального выгорания педагогов | Практическое занятие 4 Самостоятельная работа | Опрос Подготовка к занятию с использованием конспектов лекций и изучение источников Контрольная работа |

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 | | 40 баллов |
| Зачет с оценкой | | |
| 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 | A |

| | | | |
|---------|---------------------|------------|----|
| 83 – 94 | | зачтено | 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/ A,B | «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/ C | «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,E | «удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «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</p> |

| Баллы/ Шкала ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|-------------------------|--------------------------------------|---|
| | | <p>практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p> |
| 49-0/ F,FX | «неудовлетворительно»/ не зачтено | <p>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 выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p> |

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 с оценкой

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-diagnostika-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-deformaciy-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 |

6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные 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 (лицензионное или свободно распространяемое) |
|-------|-----------------------------|------------------|---|
| 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 : электр онный // ЭБС Юр йт [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»**

Дисциплина реализуется кафедрой психологии семьи и детства. 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 |
|---|--|---|
| ПКУ-3 Способен осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций | ПКУ-3.1 Выявляет факторы среды образовательной организации, способствующие развитию стресса. | Знать: 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. |
| | ПКУ-3.2 Организует диагностику стресса персонала образовательной организации | Знать: понятие, подходы и характеристики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. Уметь: распознавать эмоциональное насилие, агрессию и стресс в образовательной среде. |
| | ПКУ-3.3 Разрабатывает программы профилактики и преодоления стресса в образовательной организации | Знать: экзистенциальные аспекты синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» педагога. |

| | | |
|---|--|--|
| ПКУ-4 Способен организовать психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ | ПКУ-4.2 Разрабатывает стратегию и планы развития образовательной организации | Знать: основные подходы к исследованию эмоционального выгорания. Владеть: методами диагностики и профилактики синдрома эмоционального (психологического) «выгорания» и профессиональной деформации личности педагога. |
|---|--|--|

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.