

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю
Проректор по учебной и
воспитательной работе



М.В. Довыдова

«27» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Менеджмент в образовании
Квалификация выпускника	магистр
Форма обучения	очная

Составитель:

канд. психол. наук, доцент
кафедры педагогики и психологии

Е.В. Маликова

Бийск 2021

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол от 30 июня 2021 г. № «9»)

Заведующий кафедрой
педагогики и психологии



_____ Е.Б. Манузина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса: ознакомление студентов с психологическими аспектами проблемы эмоционального выгорания педагогов и способами саморегуляции в рамках профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- познакомить студентов с методологическими основами изучения синдрома «эмоциональное выгорание» в современной психологии, основными подходами к решению проблемы его профилактики;
- развивать способность критически оценивать и применять в профессиональной деятельности способы саморегуляции и приемы повышения эмоциональной устойчивости;
- формировать навыки рефлексивного отношения к профессиональной деятельности с целью актуализации своих способностей и использования внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания педагога» относится к дисциплинам по выбору (часть, формируемая участниками образовательных отношений), которая взаимосвязана с предметной областью курса по выбору «Психология стресса».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **следующих компетенций:**

УК-6 - способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности.

Наименование и код индикаторов достижения компетенций:

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

Знать:

УК-6.1 - приоритеты собственной деятельности (3.1);

УК-6.2 - способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки (3.2);

ПК-3.1 - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (3.1);

ПК-3.2 - основы методики преподавания, основы методики воспитательной работы, основы психодидактики, поликультурного образования, современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, основных принципов деятельностного подхода (3.2);

ПК-3.3 - теории и методы управления образовательными системами, педагогических закономерностей организации образовательного процесса (3.3).

Уметь:

УК-6.3 - выстраивать иерархию целей деятельности и подчиненных им задач (У.1);

УК-6.4 - анализировать эффективность учебных занятий и подходов к обучению (У.2);

ПК-3.4 - учитывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики (У.1);

ПК-3.5 - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, реализуя основные принципы деятельностного подхода (У.2);

ПК-3.6 - находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися (У.3).

Владеть:

УК-6.5 - способами мониторинга образовательных результатов и осуществления их анализа (В.1);

УК-6.6 - навыками профессиональной рефлексии (В.2);

ПК-3.7 - специальными подходами к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (В.1);

ПК-3.8 - навыками организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона (В.2);

ПК-3.9 - технологиями создания разновозрастных детско-взрослых общностей обучающихся, их родителей и педагогических работников (В.3).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Аудиторные занятия (всего)	26	26
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	20	20
Самостоятельная работа (всего)	82	82
В том числе:		
Подготовка к практическим занятиям	40	40
Подготовка мультимедиа презентаций: «Зарубежные и отечественные психологи о синдроме выгорания», «Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов»	10	10
Составление карты памяти Бьюзена «Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии»	8	8
Составление и реализация исследовательского проекта «Психологическая характеристика эмоционального выгорания педагога»	8	8
Подготовка эссе «Рефлексия в профессиональной деятельности»	8	8
Подготовка отзыва на один из авторефератов диссертации, посвященной проблемам эмоционального выгорания или эмоциональной устойчивости педагогов	8	8
Вид промежуточной аттестации: зачет		зачет
Общая трудоемкость часы	108	108
зачетные единицы	3	3

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	«Методологические основы изучения проблемы эмоционального»	Понятие о синдроме эмоционального выгорания. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. Симптомы и факторы

	<i>выгорания»</i>	эмоционального выгорания.
2	<i>«Саморегуляция педагога в рамках профессиональной деятельности»</i>	Проблема саморегуляции и эмоциональной устойчивости личности в профессиональной деятельности. Саморегуляция педагога как путь преодоления «эмоционального выгорания». Методы саморегуляции эмоциональных состояний.
3	<i>«Диагностика и психологическое сопровождение эмоционального выгорания педагогов»</i>	Методические средства для оценки синдрома эмоционального выгорания (методика диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)). Профилактика эмоционального выгорания. Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Использование интерактивных форм (час.)			Всего
1	<i>«Методологические основы изучения проблемы эмоционального выгорания»</i>	2	6	22	круглый стол (2ч.)			30
2	<i>«Саморегуляция педагога в рамках профессиональной деятельности»</i>	2	4	32				38
3	<i>«Диагностика и психологическое сопровождение эмоционального выгорания педагогов»</i>	2	10	28	работа в малых группах (2ч.)			40
Итого		6	20	82				108
В том числе использование интерактивных форм, технологий					Лек.	Пр.	4	
						4		

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Ахметова, Г.К.* Профессиональные деформации личности педагога [Электронный ресурс]: теоретические основы и профилактика / Ахметова Г.К., Мынбаева А.К., Маликова Н.А. - Электрон. текстовые данные.- Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. - 102с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61207.html>.
2. *Кошелев, А.Н.* Синдром «белого воротничка» или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс] / Кошелев А.Н. - Электрон. текстовые данные. - М.: ГроссМедиа, 2008. - 197 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>.

3. Петрова, Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс] / Петрова Ю.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Интел-Синтез, 2010. - 164с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст]: учеб. пособие для вузов / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. - Барнаул : Алтайский гос. университет, 2000. - 123с.
2. Емельянова, М.Н. Как избежать профессиональной стагнации и «эмоционального выгорания» у педагогов [Текст] / М.Н. Емельянова. - (Практика) // Педагогическая диагностика. - 2013. - № 6. - С. 99-112.
3. Котова, С.А. Как сохранить здоровье в школе [Текст]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700.62 Педагогика / С.А. Котова, В.А. Кулганов. - М.: НИИ школьных технологий, 2010. - 192с.
4. Лободин, В.Т. Как сохранить здоровье педагога [Текст]: методическое пособие / В.Т. Лободин, Г.В. Лавренова, С.В. Лободина. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. - 136с.
5. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст]: учебное пособие / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова; ред. Л.М. Митина. - М: Академия, 2005. - 363 с.
6. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов [Текст]: методические рекомендации и программы / сост.: О.А. Казанцева, З.П. Карамышева, А.А. Пакулина. - Бийск: Бийский педагогический гос. университет им. В. М. Шукшина, 2009. - 53с.

БАЗЫ ДАННЫХ

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Российское образование [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) [Электронный ресурс] - <http://www.fcior.edu.ru>
5. Фундаментальная библиотека РГПУ им. А.И. Герцена - <http://lib.herzen.spb.ru>
6. Российская национальная библиотека - URL: <http://www.rsl.ru>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст] : методические рекомендации / Сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 204. – 84с.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1	Наименование программы	№ лицензии/договора/соглашения
2	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows43837211, Microsoft Office43837211(№ Лицензии в личном кабинетеMicrosoft)
3	Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11	Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)
4	Star Board Software Rite Pen	StarBoardSoftware 7.1 Гос. контракт № 153 от 05 ноября 2008г. CDR-05291:1/2
5	Adobe Reader 11, 7-Zip Adobe Flash Player, AIMP3,	СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по

	The KMPlayer, Realtek AC197 Audio, Forefront TMG Client, Far Manager, Foxit Reader, Net Control, VLC media player	GNU General Public License и аналогам
6	Microsoft Windows 7 Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 44811748, 44718194, 4775091 Microsoft Office 44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
7	Модули МИС «Шахты»	Договор №6648 от 04.02.2020г. ООО «Лаборатория ММИС»
8	Microsoft Windows 7 Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 47775091, Microsoft Office 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
9	Google Chrome	Лицензия Freeware GPL
10	Microsoft Windows 10 Microsoft Office 2007 Libre Office 6.2.2.	Контракт № 19/5– ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-46294-AAOEM 00330-71398-46299-AAOEM 00330-71399-05080-AAOEM 00330-71398-46296-AAOEM 00330-71398-46298-AAOEM 00330-71398-46286-AAOEM 00330-71398-46280-AAOEM 43460121 № 26FE-200221-084534-5-2964
11	Astra Linux	Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г.
12	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2007	Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
13	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003	Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
14	Microsoft Windows XP Microsoft Office 2003	Microsoft Windows 41574055, Microsoft Office 41574055 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
15	Microsoft Windows 10	Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746 00330-80000-00000-AA800 00330-80000-00000-AA295 00330-80000-00000-AA993 00330-80000-00000-AA310 00330-80000-00000-AA502 00330-80000-00000-AA713 00330-80000-00000-AA443 00330-80000-00000-AA117 00330-80000-00000-AA651 00330-80000-00000-AA643 00330-80000-00000-AA018

		00330-80000-00000-AA965 00330-80000-00000-AA412 00330-80000-00000-AA266
16	Microsoft Windows Microsoft Office	44039700 46260298
17	Star Board Software (на CD диске)	052#####
18	Microsoft Windows	Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-05104-AAOEM 00330-71398-46288-AAOEM 00330-71398-46317-AAOEM 00330-71398-46282-AAOEM 00330-71398-46300-AAOEM 00330-71398-46301-AAOEM 00330-71398-46312-AAOEM 00330-71398-05150-AAOEM 00330-71398-46295-AAOEM

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Наименование и оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекции	<u>213 Учебная аудитория:</u> 56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК - 1, проектор, интерактивная доска, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Star Board Software Rite Pen, Adobe Reader 11, 7-Zip, Adobe Flash Player, AIMP3, The KMPlayer, Realtek AC197 Audio, Forefront TMG Client, Google Chrome. <u>240 Учебная аудитория:</u> 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК - 1, проектор, настенный экран, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client, Google Chrome. <u>406 Учебная аудитория:</u> 38 посадочных места; 19 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome. <u>407 Учебная аудитория:</u> 92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска.

	Стационарный ПК - 1, проектор, интерактивная доска, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows, Microsoft Office, Антивирус Касперского, Star Board Software (на CD диске), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Google Chrome. <u>413 Учебная аудитория:</u> 48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий. Стационарный ПК - 1, проектор, настенный экран, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows, Microsoft Office, Антивирус Касперского, Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Google Chrome. <u>420 Учебная аудитория:</u> 48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска. Телевизор ЖК.
Практические занятия	<u>239 Учебная аудитория:</u> 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК - 1, ТВ - 1, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client. <u>240 Учебная аудитория:</u> 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК - 1, проектор, настенный экран, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client, Google Chrome. <u>409 Учебная аудитория:</u> 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome. <u>411 Учебная аудитория:</u> 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome. <u>235 Компьютерный класс:</u> 10 посадочных мест; 10 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-10, ТВ-1, колонки.

	<i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Google Chrome, Astra Linux.
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль	<u>409 Учебная аудитория:</u> 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome. <u>411 Учебная аудитория:</u> 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome.
Помещение для самостоятельной работы студентов	<u>214 Кабинет для самостоятельной работы студентов:</u> 3 посадочных места; 3 учебных стола. Стационарные ПК - 3, свитч, МФУ, колонки, принтер. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 7, Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Far Manager, Forefront TMG Client, Google Chrome, Модули МИС «Шахты». <u>333 Читальный зал:</u> 30 посадочных мест; 15 учебных столов, 13 посадочных мест для ПК. Стационарные ПК - 13 с выходом в интернет, сканер - 2. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office, Антивирус Касперского, Astra Linux Special Edition, СПС Консультант Плюс, Adobe Reader 11, Open Office, Adobe Flash Player, Google Chrome.
Промежуточная аттестация	<u>213 Учебная аудитория:</u> 56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК - 1, проектор, интерактивная доска, колонки. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Star Board Software Rite Pen, Adobe Reader 11, 7-Zip, Adobe Flash Player, AIMP3, The KMPlayer, Realtek AC197 Audio, Forefront TMG Client, Google Chrome. <u>409 Учебная аудитория:</u> 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player,

	Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome. 411 Учебная аудитория: 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки - 16), с выходом в интернет. <i>Список ПО на оборудовании:</i> Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2007, Libre Office 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11, Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control, Google Chrome.
--	---

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания педагога» относится к дисциплинам по выбору, которая взаимосвязана с предметной областью курса по выбору «Психология стресса».

Цель курса: ознакомление студентов с психологическими аспектами проблемы эмоционального выгорания педагогов и способами саморегуляции в рамках профессиональной деятельности.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и учебного плана (общий объем – 108 часов).

Структура курса (аудиторная часть) предусматривает лекции и практические занятия.

Задачи лекционных занятий:

- познакомить студентов с методологическими основами изучения синдрома «эмоциональное выгорание» в современной психологии, основными подходами к решению проблемы его профилактики;
- развивать способность делать обобщающие выводы на основе анализа лекционных материалов;
- формировать умение систематизировать новый материал в сопоставлении с имеющимися знаниями.

Задачи практических занятий:

- закрепить знания студентов по основным разделам курса;
- развивать способность критически оценивать и применять в профессиональной деятельности способы саморегуляции и приемы повышения эмоциональной устойчивости;
- формировать навыки рефлексивного отношения к профессиональной деятельности с целью актуализации своих способностей и использования внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

На лекционных занятиях рекомендуется активно слушать, конспектировать лекции, делать пометки на полях, задавать вопросы и активно отвечать на поставленные вопросы. При подготовке к лекции необходимо освежить в памяти содержание предыдущих лекций, подготовить вопросы. После лекции также следует прочитать свой конспект, если возникают вопросы, то можно с ними обратиться к преподавателю и/или ознакомиться с вариантами изложения данной темы в учебниках и учебных пособиях, научной литературе по курсу.

При подготовке к *практическим занятиям* рекомендуется внимательно ознакомиться с планом практического занятия, ответить на заданные вопросы. Ответ должен быть полным и аргументированным. Рекомендуется прочитать лекцию по теме, ознакомиться с изложением материала в учебнике и научной литературе, сделать для себя необходимые выписки. Встречающуюся терминологию необходимо истолковать с опорой на словари и справочники, учебную и научную литературу, интернет-ресурсы.

При работе с интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, выходные данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций и т.д. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ зачастую не выдерживает никакой критики, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с интернет-источниками можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это еще и огромная библиотека, где вы можете найти много текстов, посвященных рассмотрению изучаемого материала. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

Значительное место при изучении курса занимает *самостоятельная работа студентов* (внеаудиторная работа), включающая в себя аннотирование и конспектирование литературы при подготовке к лекционным, семинарским и лабораторным занятиям, выполнение творческих практических заданий.

Рекомендации к составлению реферата

Реферат как жанр научной литературы, помимо общих закономерностей функционального стиля научной и технической литературы, имеет частные особенности, присущие данному стилю, что обусловлено функцией реферата, его информационным назначением.

Сущность и назначение реферата заключается в кратком изложении (с достаточной полнотой) основного содержания источника, в передаче новой проблемной информации, содержащейся в первичном документе. В реферате нет той обстоятельности изложения, которая характерна, например, для научной статьи. В нем нет развернутых доказательств, рассуждений, сравнений, сопоставлений и обсуждений результатов, оценок, так как это – действенное средство убеждения читателя, а назначение реферата передать что-то, а не убеждать в чем-то.

Реферат отличается и от аннотации, которая отвечает на вопрос, о чем говорится в первичном документе (статье, книге), и дает общее представление о нем, его сжатую характеристику обычно в виде перечня основных проблем. Реферат дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в первичном документе, и передает основное содержание документа, новую проблемную информацию, содержащуюся в нем.

Реферат не предназначен для замены первоисточника. Он только помогает читателю отобрать нужную ему литературу и дает основные сведения о содержании первичного документа.

Объем реферата определяется содержанием первичного документа.

Рекомендации по подготовке презентации

Стиль	– Соблюдайте единый стиль оформления. – Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. – Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунок).
Фон	– Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый).

Использование цвета	– На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста. – Для фона и текста используйте контрастные цвета. – Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).
Анимационные эффекты	– Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. – Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.
Содержание информации	– Используйте короткие слова и предложения. – Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. – Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	– Предпочтительно горизонтальное расположение информации. – Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. – Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	– Для заголовков - не менее 24 пт. – Для информации - не менее 18 пт. – Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. – Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. – Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. – Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: – Рамки, границы, заливку. – Разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки. – Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	– Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. – Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – С текстом. – С таблицами. – С диаграммами.

В ходе изучения дисциплины осуществляются все виды контроля знаний студентов: текущий, промежуточный, итоговый:

- текущий – на лекциях и семинарских занятиях (в форме опроса, проверки конспектов);
- промежуточный – по завершению изучения темы (проверка практических заданий);
- итоговый – по завершению курса (зачет).

При подготовке к *зачету* рационально используйте время. Сначала ознакомьтесь с материалами курса в целом, поскольку только исходя из целого, можно понять части. Читайте учебники и научную литературу. Обращайтесь к справочной литературе. При подготовке ответа на вопрос сначала составьте план. Помните, что ваш ответ – это текст, который должен быть построен с учетом всех требований, предъявляемых к научному тексту. Не старайтесь

всё выучить наизусть – это невозможно. Старайтесь понять суть, излагайте ее собственными словами. Иллюстрируйте теоретические положения собственными наблюдениями.

Основным результатом изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога» является *умение студентов демонстрировать*: знание основных понятий курса, особенностей применения различных приемов и способов саморазвития в профессиональной деятельности.

Комплексный подход к преподаванию дисциплины и опора на межпредметные связи помогут сформировать предпосылки профессиональной компетентности менеджера образования и создать платформу для ее дальнейшего совершенствования.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания педагога» и входит в состав основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Менеджмент в образовании (квалификация «Магистр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина».

Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога» в соответствии с учебным планом 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Менеджмент в образовании (квалификация «Магистр»).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

УК-6 - способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности.

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
УК-6 II этап – 2 курс	Знает: УК-6.1 - приоритеты собственной деятельности (З.1); УК-6.2 - способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки (З.2).	Практические задания Зачет
	Умеет: УК-6.3 - выстраивать иерархию целей деятельности и подчиненных им задач (У.1); УК-6.4 - анализировать эффективность учебных занятий и подходов к обучению (У.2).	
	Владеет: УК-6.5 - способами мониторинга образовательных результатов и осуществления их анализа (В.1); УК-6.6 - навыками профессиональной рефлексии (В.2).	
ПК-3 II этап – 2 курс	Знает: ПК-3.1 - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (З.1); ПК-3.2 - основы методики преподавания, основы методики воспитательной работы, основы психодидактики, поликультурного образования, современных	Практические задания Зачет

	педагогических технологий реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, основных принципов деятельностного подхода (З.2); ПК-3.3 - теории и методы управления образовательными системами, педагогических закономерностей организации образовательного процесса (З.3). Умеет: ПК-3.4 - учитывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики (У.1); ПК-3.5 - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, реализуя основные принципы деятельностного подхода (У.2); ПК-3.6 - находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися (У.3). Владеет: ПК-3.7 - специальными подходами к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (В.1); ПК-3.8 - навыками организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона (В.2); ПК-3.9 - технологиями создания разновозрастных детско-взрослых общностей обучающихся, их родителей и педагогических работников (В.3).	
--	--	--

**Компетенция УК-6 с указанием этапа формирования
в процессе освоения образовательной программы**

УК-6 - способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (II этап – 2 курс).

Контрольные задания (оценочные средства)

Практические задания (на этапе формирования компетенции)

1. Подготовка мультимедиа презентаций: «Зарубежные и отечественные психологи о синдроме выгорания», «Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов».
2. Составление карты памяти Бьюзена «Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии».
3. Составление и реализация исследовательского проекта «Психологическая характеристика эмоционального выгорания педагога».
4. Подготовка эссе «Рефлексия в профессиональной деятельности».
5. Подготовка отзыва на один из авторефератов диссертации, посвященной проблемам эмоционального выгорания или эмоциональной устойчивости педагогов.

Зачет (на этапе формирования компетенции)

Вопросы к зачету

1. Понятие о синдроме эмоционального выгорания.
2. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в зарубежной психологии.
3. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии.
4. Симптомы и факторы эмоционального выгорания.
5. Проблема саморегуляции и эмоциональной устойчивости личности в профессиональной деятельности.
6. Саморегуляция педагога как путь преодоления «эмоционального выгорания».
7. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.
8. Методические средства для оценки синдрома эмоционального выгорания (методика диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)).
9. Профилактика эмоционального выгорания.
10. Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов.

Критерии оценки контрольных заданий:

0-40 баллов – полнота, последовательность и логичность представления материала;

0-30 баллов – научно-теоретический уровень представления материала;

0-30 баллов – иллюстрирование теоретического материала примерами практического характера.

Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции

Уровни сформированности компетенции	Показатели
Пороговый 60-74%	Знает приоритеты собственной деятельности. Умеет выстраивать иерархию целей деятельности и подчиненных им задач. Владеет способами мониторинга образовательных результатов и осуществления их анализа.

Базовый 75-86%	Знает способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. Умеет анализировать эффективность учебных занятий и подходов к обучению. Владеет навыками профессиональной рефлексии.
Повышенный 87-100%	Знает приоритеты собственной деятельности и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. Умеет выстраивать иерархию целей деятельности и подчиненных им задач, анализировать эффективность учебных занятий и подходов к обучению. Владеет способами мониторинга образовательных результатов и осуществления их анализа и навыками профессиональной рефлексии.

**Компетенция ПК-3 с указанием этапа формирования
в процессе освоения образовательной программы**

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности (II этап – 2 курс).

Контрольные задания (оценочные средства)

Практические задания (на этапе формирования компетенции)

1. Подготовка мультимедиа презентаций: «Зарубежные и отечественные психологи о синдроме выгорания», «Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов».
2. Составление карты памяти Бьюзена «Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии».
3. Составление и реализация исследовательского проекта «Психологическая характеристика эмоционального выгорания педагога».
4. Подготовка эссе «Рефлексия в профессиональной деятельности».
5. Подготовка отзыва на один из авторефератов диссертации, посвященной проблемам эмоционального выгорания или эмоциональной устойчивости педагогов.

Зачет (на этапе формирования компетенции)

Вопросы к зачету

1. Понятие о синдроме эмоционального выгорания.
2. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в зарубежной психологии.
3. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии.
4. Симптомы и факторы эмоционального выгорания.
5. Проблема саморегуляции и эмоциональной устойчивости личности в профессиональной деятельности.
6. Саморегуляция педагога как путь преодоления «эмоционального выгорания».
7. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.
8. Методические средства для оценки синдрома эмоционального выгорания (методика диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)).
9. Профилактика эмоционального выгорания.
10. Способы и приёмы повышения эмоциональной устойчивости педагогов.

Критерии оценки контрольных заданий:

0-40 баллов – полнота, последовательность и логичность представления материала;

0-30 баллов – научно-теоретический уровень представления материала;

0-30 баллов – иллюстрирование теоретического материала примерами практического характера.

Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции

Уровни сформированности компетенции	Показатели
Пороговый 60-74%	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач. Умеет учитывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики. Владеет специальными подходами к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
Базовый 75-86%	Знает основы методики преподавания, основы методики воспитательной работы, основы психодидактики, поликультурного образования, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, основные принципы деятельностного подхода. Умеет управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, реализуя основные принципы деятельностного подхода. Владеет навыками организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.
Повышенный 87-100%	Знает теорию и методы управления образовательными системами, педагогические закономерности организации образовательного процесса. Умеет находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися. Владеет технологиями создания разновозрастных детско-взрослых общностей обучающихся, их родителей и педагогических работников.

Проверка и оценка результатов выполнения заданий.

Каждый вид работы (контрольное задание) оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 5-ти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

менее 60 баллов – оценка «2» («незачет»);
от 60 до 74 баллов – оценка «3» («зачтено»);
от 75 до 86 баллов – оценка «4» («зачтено»);
от 87 до 100 баллов – оценка «5» («зачтено»).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет задания на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда задания выполнены менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ (ЗАЧЕТ)

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Процедура оценивания охватывает всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля).

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций осуществляется на зачете, который проводится в форме устного собеседования по вопросам (перечень вопросов представлен в фонде оценочных средств). Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в рамках темы собеседования.

Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки (критерии представлены в фонде оценочных средств).

На основании ответа (ответов) на собеседовании оценивается уровень усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины, по результатам выставляется оценка (отметка о зачете).

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.