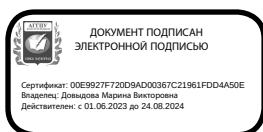


Институт педагогики и психологии
Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю
проректор по учебной работе
М.В. Довыдова
«07» мая 2024 г.

**Б1.В.ДВ.01.01 ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

44.04.01 Педагогическое образование

Практическая психология в образовании

магистр

заочная

Составитель:
канд. психол. наук, доцент
кафедры педагогики и психологии

 Е.В. Маликова

Бийск 2024

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 10 от 01.03.24)

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, 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-1 - 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 – знать способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития, методы эффективного планирования времени (З.1).

ПК-1.1 – знать категориальный и научно-методологический аппарат психологии как науки; психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов (З.1).

Уметь:

УК-6.2 – уметь определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов, планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации (У.1).

ПК-1.2 – уметь проводить анализ психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности; давать адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности (У.1).

Владеть:

УК-6.3 – владеть инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей (В.1).

ПК-1.3 – владеть системой понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии; навыками использования полученных знаний в управленческой деятельности (В.1).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2
Аудиторные занятия (всего)	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	98	98
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»	10	10
Составление и реализация исследовательского проекта «Психологическая характеристика эмоционального выгорания педагога»	16	16
Подготовка эссе «Рефлексия в профессиональной деятельности»	10	10
Подготовка отзыва на один из авторефератов диссертации, посвященной проблемам эмоционального выгорания или эмоциональной устойчивости педагогов	12	10
Вид промежуточной аттестации: зачет		зачет
Общая трудоемкость часы	108	
зачетные единицы	3	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	«Методологические основы изучения проблемы эмоционального выгорания»	Понятие о синдроме эмоционального выгорания. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. Симптомы и факторы эмоционального выгорания.
2	«Саморегуляция педагога в рамках профессиональной деятельности»	Проблема саморегуляции и эмоциональной устойчивости личности в профессиональной деятельности. Саморегуляция педагога как путь преодоления «эмоционального выгорания». Методы саморегуляции эмоциональных состояний.
3	«Диагностика и психологическое сопровождение эмоционального выгорания педагогов»	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	«Методологические основы изучения проблемы эмоционального выгорания»	2	-	20				22
2	«Саморегуляция педагога в рамках профессиональной деятельности»	-	4	40	круглый стол (2ч.)			44
3	«Диагностика и психологическое сопровождение эмоционального выгорания педагогов»	-	4	38	работа в малых группах (2ч.)			42
Итого		2	8	98				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.

- 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.
- 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

- Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Библиотеки, издательства, периодические издания, литературные публикации [Электронный ресурс] - <http://www.auditorium.ru>
- Российское образование [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) [Электронный ресурс] - <http://www.fcior.edu.ru>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- 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

№	Наименование программы	№ лицензии/договора/соглашения	Ауд.
Программное обеспечение, установленное на компьютерах кабинетов аудиторного фонда			
1.	Microsoft Windows7 PRO, XP	44718194, 46260298, 47775091, 49140065, 61075650	2-219
2.	Microsoft Office7 Pro	44039700, 44811748	2-219
3.	ОС Windows 10PRO / PQR OEM	Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент)	2-218, 2-214
4.	Microsoft Office - 2019 (коробочная версия)	Договор пожертвования от 04.03.2020	2-218, 2-214
5.	Антивирус Касперского	Сублицензионный договор №НФ-01790 от 18.11.2021 Лицензия № 13С8-211202-101816-130-2739 (113), Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263 (370)	На всех ПК
6.	Модульная информационная система «Шахты»	Договор № 9108 ООО «Лаборатория ММИС» от 14.03.2022г; Акт оказания услуг № 9108.	Кафедра, дирекция
7.	Автоматизированная библиотечная информационная система «Ирбис»	Договор №128/29-02-12 от 29.02.2012г.; Договор №С 2-05-11 от 12.05.2012г.; Договор № С 4-06-14, от 17 июня 2014г. (ФГБОУ ВПО "Омский государственный технический университет")	Библиотека, читальный зал
8.	Консультант Плюс	Договор №1127 от 30.12.2021г ООО «Юркомп»	2-218, 2-214, 2-219, 3-126
9.	Movavi Video Editor Academic Edition 2020	Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г.	2-218, 2- 214
10.	Movavi Photo Editor 6	Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г.	2-218, 2-214

11.	ПАК NITRINO	Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент)	2-218, 2-214
12.	Механика. Электродинамика - Живая статистика 1.05 (наглядный анализ данных) - ЛогоМиры 3.0 (сборник методических материалов) - ЛогоМры. Вероятности - Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории - Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике - ЕНКА Учим английские слова - УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) - Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы)	Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998314 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998317 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998315 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998316 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833 Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321	3-126
13.	Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) <i>Редактор растровой графики</i> GIMP v2.8.14 <i>Воспроизведение мультимедиа</i> alsa v1.0.25 VLC v2.2.2	Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г.	2-218, 2- 214
14.	СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3- редактор тестов, LibreOffice Программное обеспечение, установленное на компьютерах Педагогического технопарка «Кванториум им. К.Д. Ушинского»		
15.	ПО Microsoft Win 10 Professional 32/64 bit SP2 Only USB RS Box	Контракт 14/1 от 03.12 21 ООО «Парус Плюс»	1-102, 1-307
16.	Microsoft Office - 2019 (коробочная версия)	Договор пожертвования от 06.05.2022	1-102, 1-307
17.	Презентационное оборудование ПАК ТелеВидеоДата, ВидеоДистант ПО Microsoft Win 10 Professional	Контракт 8-ЭА от 27.09.21 ООО «ТСН-Сиб»	103
18.	Учебно-исследовательские лаборатории биосигналов и нейротехнологий ПО BiTronies Studio 5.1.10	Контракт 5-ЭА от 23.09.21 ООО «Спецкомплект»	1-102, 1-111
19.	ПАК NITRINO	Контракт №55-ЭА от 30.11.2021 ООО «Парус Плюс»	1-102, 1-307

20.	Антивирус Касперского	Сублицензионный договор №НФ-01790 от 18.11.2021 Лицензия № 13С8-211202-101816-130-2739 (113), Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263 (370)	На всех ПК
21.	Консультант Плюс	Договор №1127 от 30.12.2021г ООО «Юркомп»	На всех ПК
22.	СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office		
Программное обеспечение, установленное на компьютерах Технопарка универсальных педагогических компетенций			
23.	ПО Microsoft Win 10 Professional 32/64 bit SP2 Only USB RS Box	Контракт 14/1 от 03.12 21 ООО «Парус Плюс»	1-102, 1-307,
24.	Microsoft Office - 2019 (коробочная версия)	Договор пожертвования 06.05.2022	1-102, 1-307
25.	Программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма ПО 3datlas	Контракт 12-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»	1-167
26.	Профессиональные оптические приборы ПО TouP Cam	Контракт 14-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные приборы и системы»	1-167
27.	Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook	Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «Рудисплейс»	1-111, 1-102, 1-167, 1-321, 1-414
28.	Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional	Контракт 44-ЭА от 22.11.21 ООО «Технологии инновации»	1-416
29.	Мультимедийная интерактивная трибуна	Контракт 45-ЭА от 22.11.21 ООО «Интерсенс»	Конференц зал
30.	Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний	Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич	1-240
31.	ПАК NITRINO	Контракт №55-ЭА от 30.11.2021 ООО «Парус Плюс»	1-102, 1-307
32.	Операционная система РЭД ОС Муром 7.3.1	Соглашение № 441/11-21У от 30.11.21г. ООО «Ред Софт» Акт приема передачи прав 06.12.2021г. Соглашение о конфиденциальности №440/11-21К	1-102, 1-307
33.	Антивирус Касперского	Сублицензионный договор №НФ-01790 от 18.11.2021 Лицензия № 13С8-211202-101816-130-2739 (113), Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263 (370)	На всех ПК
34.	Консультант Плюс	Договор №1127 от 30.12.2021г ООО «Юркомп»	На всех ПК
35.	СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office		

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия:

240 Учебная аудитория:

48 посадочных мест (24 учебных стола, 48 стульев ученических); рабочее место преподавателя (1 стол преподавателя, 1 стул полумягкий); 1 меловая доска, 1 кафедра напольная.

Стационарный ПК - 1, мобильный ПК (ноутбук) - 1, проектор, настенный экран, колонки.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

Microsoft Windows XP, Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2003 - Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700. Код продукта: 55041-034-2528297-86058 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft);

Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 - Сублицензионный договор №СЦ - 7796 от 26.10.2020г. Лицензия № 26FE-201111-073853-8-14026(113), Сублицензионный договор №СЦ - 722 от 24.02.2021г. Лицензия № 26FE-210305-074319-8-5105 (370); Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client - СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам; Google Chrome - Лицензия Freeware GPL. Перечень лицензионного программного обеспечения на мобильный ПК. Реквизиты подтверждающего документа: Microsoft Windows7, Microsoft Office 2007 - Microsoft Windows 44811748, 44718194, 4775091. Код продукта 55041-0339997341-86562, Microsoft Office 44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft); Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 10 - Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020г. Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370).
Практические занятия (семинары): 411 Учебная аудитория: 36 посадочных мест (18 учебных столов, 36 стула ученических); рабочее место преподавателя (1 стол преподавателя, 1 стул полумягкий); 1 меловая доска, 1 кафедра настольная. Мобильный ПК (ноутбуки) с выходом в интернет - 16. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа: Microsoft Windows 10 - Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019г.): 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; Microsoft Office 2007 – 43460121 № 26FE-200221-084534-5-2964; LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 - Сублицензионный договор №СЦ - 7796 от 26.10.2020г. Лицензия № 26FE-201111-073853-8-14026(113), Сублицензионный договор №СЦ - 722 от 24.02.2021г. Лицензия № 26FE-210305-074319-8-5105 (370); Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, Net Control - СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам; Google Chrome - Лицензия Freeware GPL.
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль: 409 Учебная аудитория: 32 посадочных места (16 учебных столов, 32 стула ученических); рабочее место преподавателя (1 стол преподавателя, 1 стул полумягкий); 1 меловая доска, 4 шкафа для учебных пособий.
Промежуточная аттестация: 213 Учебная аудитория: 56 посадочных мест (28 учебных столов, 56 стульев ученических); рабочее место преподавателя (1 стол преподавателя, 1 стул полумягкий); 1 меловая доска, 1 кафедра напольная, 6 шкафов для учебных пособий. Стационарный ПК - 1, мобильный ПК (ноутбук) - 1, проектор, интерактивная доска, колонки. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 - Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft); Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11 - Сублицензионный договор №СЦ - 7796 от 26.10.2020г. Лицензия № 26FE-201111-073853-8-14026(113), Сублицензионный договор №СЦ - 722 от 24.02.2021г. Лицензия № 26FE-210305-074319-8-5105 (370); StarBoard Software RitePen, Adobe Reader 11, 7-Zip, Adobe Flash Player, AIMP3, The KMPlayer, RealtekAC197 Audio, Forefront TMG Client - StarBoard Software 7.1 Гос .контракт № 153 от 05 ноября 2008г., CDR-05291:1/2, СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам; Google Chrome - Лицензия Freeware GPL. Перечень лицензионного программного обеспечения на мобильный ПК. Реквизиты подтверждающего документа: Microsoft Windows7, Microsoft Office 2007 - Microsoft Windows 44811748, 44718194, 4775091. Код продукта 55041-0339997341-86562, Microsoft Office 44811748, 44718194, 449472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft); Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 10 - Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020г. Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370).

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 обращайте 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, рисунки).
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 Практическая психология 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 Практическая психология 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-1 - 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 – знать способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития, методы эффективного планирования времени (З.1).	Практические задания Зачет
	Умеет: УК-6.2 – уметь определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов, планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации (У.1).	
	Владеет: УК-6.3 – владеть инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей (В.1).	
ПК-1 II этап – 2 курс	Знает: ПК-1.1 – знать категориальный и научно-методологический аппарат психологии как науки; психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов (З.1).	Практические задания Зачет
	Умеет: ПК-1.2 – уметь проводить анализ психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности; давать адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности (У.1).	
	Владеет: ПК-1.3 – владеть системой понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии; навыками использования полученных знаний в управленческой деятельности (В.1).	

**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

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1	демонстрирует способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития, демонстри	демонстрирует некоторые способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития	демонстрирует большинство способов самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития	демонстрирует все способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения траектории саморазвития

	рует знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка			
У.1	выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами, эффективно планирует собственное время	частично выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Задания выполнены частично	выстраивает простую образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Большинство заданий выполнены	полностью выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
В.3	выделяет конкретные пути самосовершенствования	частично выделяет конкретные пути самосовершенствования. Задания выполнены частично	значительно выделяет конкретные пути самосовершенствования. Большинство заданий выполнены	полностью выделяет конкретные пути самосовершенствования. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

**Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования
в процессе освоения образовательной программы**

ПК-1 - 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

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1.	Раскрывает категориальный и научно-методологический аппарат психологии как науки; психологические феномены, категории.	Раскрывает основные категории.	Раскрывает категориальный и научно-методологический аппарат психологии как науки; психологические феномены, категории.	Показывает глубокое понимание категориального и научно-методологического аппарата психологии как науки; психологические феномены, категории.
	Имеет научное представление о методах изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов.	Имеет научное представление о большей части методов изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов.	Имеет научное представление об основных методах изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов.	Имеет научное представление о многообразии методов изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов.
У.1.	Использует психологические концепций в их взаимосвязях и логической преемственности.	Допускает ошибки при использовании психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности.	Допускает не более одной ошибки при использовании психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности.	Не допускает ошибок при использовании психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности.
	Дает адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности.	Дает оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности с	Дает адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности с небольшими	Дает адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой

		ошибками и дополнительными вопросами.	ошибками.	деятельности (не из лекций).
В.1.	Использует систему понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии.	Приводит примеры использования системы понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии при помощи преподавателя.	Приводит примеры использования системы понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии с наводящими вопросами.	Самостоятельно приводит примеры использования системы понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии.
	Приводит примеры использования полученных знаний в управленческой деятельности.	Приводит примеры использования полученных знаний в управленческой деятельности при помощи преподавателя.	Приводит примеры использования полученных знаний в управленческой деятельности с наводящими вопросами.	Самостоятельно приводит примеры полученных знаний в управленческой деятельности.

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.