

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института
психологии и педагогики

_____/Гладышева М.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.ДВ.01.01 ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ В ЦИФРОВОЙ ШКОЛЕ**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Психолого-педагогическое сопровождение в цифровой школе

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	3-4	
Семестр/триместр	5	9,10	

Лекции	32	8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	32	10	
в т. ч. практическая подготовка	2	2	
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	44	90	

Всего часов 108

Трудоемкость: 3 зачетных единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

Т.П. Будякова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цели изучения дисциплины:

1. Подготовка обучающихся к сложным условиям педагогической профессии.
2. Освоение вариантов психологических состояний при реализации педагогической деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Знакомство с вариантами сложных эмоциональных переживаний в процессе осуществления педагогической деятельности.
2. Овладение средствами профилактики сложных эмоциональных состояний, являющихся результатом педагогического труда.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-10	Знать: – действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней	Знает: – особенности профессиональных деформаций личности, в том числе, обусловленных коррупцией
	Уметь: – планировать, организовать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и предотвращение коррупции в обществе;	Умеет: – проводить психопрофилактику профессиональных деформаций личности, в том числе, обусловленных коррупцией
	Владеть: – правилами общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции	Владеет: – правилами общественного взаимодействия, стимулирующими психопрофилактику профессиональных деформаций личности, в том числе, обусловленных коррупцией
ПКС-1	Знать: – основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения психолого-педагогических, научно-	Знает: – способы регулирования эмоциональных состояний при реализации педагогической деятельности

	<p>методических и организационно-управленческих задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные психолого-педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе в условиях цифровизации образования; - методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять современные психолого-педагогические технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. - Организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять средства профилактики и регулирования эмоциональных состояний при реализации педагогической деятельности
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными образовательными технологиями включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения и развития обучающихся. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами предупреждения эмоциональных состояний при реализации педагогической деятельности

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ
с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)
и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

№	Наименование	Всего	Аудиторные занятия	Сам.раб.
---	--------------	-------	--------------------	----------

п/п	разделов и тем		ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Тема 1. Понятие эмоционального выгорания. Признаки синдрома эмоционального выгорания. Актуальность проблемы эмоционального выгорания для цифровой школы.	16	4	4		8
2.	Тема 2. Уровни и стадии профессионального выгорания	16	4	4		8
3.	Тема 3. Стресс и выгорание: соотношение понятий.	20	6	6		8
4.	Тема 4. Синдром хронической усталости и его профилактика.	20	6	6		8
5.	Тема 5. Особенности психологического выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ	20	6	6		8
6.	Тема 6. Профилактика и самопрофилактика эмоционального выгорания.	16	6	6		4
	в т.ч. практическая подготовка	2				
7.	Зачет с оценкой					
	ИТОГО:	108	32	32		44

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Тема 1. Понятие эмоционального выгорания. Признаки синдрома эмоционального выгорания. Актуальность проблемы эмоционального выгорания для цифровой школы.	24	2	2		20
2.	Тема 2. Уровни и стадии	24	2	2		20

	профессионального выгорания					
3.	Тема 3. Стресс и выгорание: соотношение понятий.	22	1	1		20
4.	Тема 4. Синдром хронической усталости и его профилактика.	12	1	1		10
5.	Тема 5. Особенности психологического выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ	14	2	2		10
6.	Тема 6. Профилактика и самопрофилактика эмоционального выгорания.	12		2		10
7.	Зачет с оценкой					
	в т.ч. практическая подготовка	2				
	ИТОГО:	108	8	10		90

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы.

Типовой вариант контрольной работы (в виде вопросов)

Вариант 1.

1. Понятие синдрома эмоционального выгорания, его основные признаки.
2. Уровни и стадии профессионального выгорания.

Вопросы к зачету с оценкой

(5 семестр, очная форма обучения, 10 триместр очно-заочная форма обучения)

1. Понятие эмоционального выгорания.
2. Признаки синдрома эмоционального выгорания.
3. Актуальность проблемы эмоционального выгорания для цифровой школы.
4. Уровни и стадии профессионального выгорания
5. Стресс и выгорание: соотношение понятий.
6. Синдром хронической усталости и его профилактика.
7. Особенности психологического выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

8. Профилактика эмоционального выгорания.
9. Самопрофилактика эмоционального выгорания.
10. Теории эмоционального выгорания.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Болдырева Т. А., ОБЩИЕ ТЕОРИИ ДЕФОРМАЦИЙ ЛИЧНОСТИ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Оренбург, 2017.[Электронный ресурс]. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481748. Дата обращения: 20.07.2021.

4.2. Дополнительная литература

2. Неретина Т. Г. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2021.[Электронный ресурс]. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=602398. Дата обращения: 20.07.2021.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://vsetesti.ru/	Профессиональные психологические тесты	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный
----	---	--	---

			индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	www.psychology.net.ru/	Мир психологии	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация обеспечена достаточным комплектом лицензионного программного обеспечения: MicrosoftWindowsXPProfessional; MicrosoftWindows 7 Professional; MicrosoftWindows 8 Professional; MicrosoftWindowsServer 2008 Std/Ent; MicrosoftWindowsServer 2012R2 Standard (операционные системы для ПК; серверные операционные системы). Академические лицензии OLP (Open License). Срок действия лицензии: бессрочно.

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010, MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 (пакетомфисныхприложений). Академические лицензии OLP (Open License). Срок действия лицензии: бессрочно.

Антивирусное ПО KasperskyEndpointSecurity 10. Коммерческая лицензия для 300 компьютеров.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.