

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра Педагогики

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический
факультет

Клименко Татьяна
Константиновна

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.ДВ.01.02 Профилактика профессионального выгорания
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 44.04.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Социально-педагогическая работа в образовательных организациях (для набора
2024)

Форма обучения: Заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

управлять процессом профессионального и личностного развития педагогов, предупреждая возникновение синдрома профессионального выгорания в процессе педагогической деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формировать систему знаний о синдроме профессионального выгорания и факторах, способствующих его возникновению и развитию у педагогов.
 - выработать диагностические умения выявлять и измерять синдром профессионального выгорания у педагогов
 - овладеть навыками применения методов профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов
- обучить навыкам управления стрессом в профессиональной деятельности

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Индекс дисциплины - Б1.В.02.ДВ.01.02, дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 учебного плана, модуля Б1.В.02. «Воспитание и социализация детей и молодежи». Дисциплина изучается в 5 семестре.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
Лекционные (ЛК)	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	98	98
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-6	<p>ОПК-6.1. Знает: психолого педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-6.3. Владеет: умениями учета особенностей развития обучающихся в</p>	<p>Знать: особенности использования психолого педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы</p> <p>Владеть: умениями учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе</p>

	<p>образовательном процессе; уменьями отбора и использования психолого педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; умениями разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)</p>	
ПК-2	<p>ПК-2.1. Знает: методологические ориентиры социального проектирования в образовательной практике, принципы, технологии социального проектирования в образовательных организациях ПК-2.2. Умеет: осуществлять поэтапное планирование социального проекта и реализовывать его в образовательной практике ПК-2.3. Владеет: технологиями социального проектирования в образовательной практике</p>	<p>Знать: принципы, технологии социального проектирования в образовании</p> <p>Уметь: осуществлять социальное планирование в работе</p> <p>Владеть: технологиями социального проектирования в работе</p>
ПК-3	<p>ПК-3.1. Знает: теоретико методологические и методические основы разработки научно методического обеспечения</p>	<p>Знать: методические основы разработки научно-методического обеспечения образовательного</p>

<p>образовательного процесса, сущность научно методического обеспечения образовательного процесса на ступени среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного образования, его принципы</p> <p>ПК-3.2. Умеет: отбирать инструментарий и методы для организации различных видов деятельности обучающихся при освоении программ обучения</p> <p>ПК-3.3. Владеет: системой научно-методического обеспечения качества образования</p>	<p>процесса</p> <p>Уметь: применять методики для осуществления педагогического процесса</p> <p>Владеть: знаниями по преодолению профессиональной деформации педагога</p>
--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Общий адаптационный синдром и стресс	Общие причины и виды стресса. Физиологические последствия слишком сильного стресса. Психологические последствия слишком сильного стресса.	20	0	2	0	18
2	2.1	Клинико-психологические характеристик и синдрома пр	Изменения в соматических состояниях. Признаки синдрома выгорания в	20	0	2	0	18

		офессиональн ого выгорания	эмоциональной сфере. Признаки синдрома выгорания в когнитивной сфере. Утрата творческих подходов к решению проблем.					
3	3.1	Стратегии преодоления и профилактики профессионал ьного выгорания	Изменения окружающей среды и психологического климата. Специальные приемы и способы выхода из стрессовых ситуаций. Приемы, вытесняющие состояние стресса. Корректировка стиля своего поведения и отношения. Сетка профессиональных стрессоров и способов их преодоления. Стратегия сопротивления.	20	0	2	0	18
4	4.1	Анализ причин и условий проф ессионального стресса и «выгорания» педагогов	Стресс-факторы профессиональной деятельности педагога. Индивидуально- психологические особенности личности. Стаж работы и профессиональная деформация личности педагога.	20	0	2	0	18
5	5.1	Методы и технологии управления стрессом	Стресс-менеджмент или копинг-поведения. Проб лемно- ориентированные, активные и эмоциональн о-ориентированные стратегии. Работа с установками и способом мышления. Силь объяснения причин удач и неудач (М. Селигман). Управление эмоциональным состоянием: работа с	28	0	2	0	26

			телом (психофизиологические методы управления стрессом); противостояние давлению (управление стрессом в коммуникации и конflikте).					
Итого				108	0	10	0	98

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Общий адаптационный синдром и стресс	Общие причины и виды стресса. Физиологические последствия слишком сильного стресса. Психологические последствия слишком сильного стресса.	2
2	2.1	Клинико-психологические характеристик и синдрома профессионального выгорания	Программа профилактики нервно-психических состояний участников образовательного процесса	18
3	3.1	Стресс. Деструктивный стресс. Эмоциональный стресс. Причины стресса. Методы профилактики стресса в обра	Изменения окружающей среды и психологического климата. Специальные приемы и способы выхода из стрессовых ситуаций. Приемы, вытесняющие состояние стресса. Корректировка стиля своего поведения и отношения. Сетка профессиональных стрессоров и способов их преодоления. Стратегия сопротивления.	18

		зовательных организациях.		
4	4.1	Анализ причин и условий профессионального стресса и «выгорания» педагогов	Стресс-факторы профессиональной деятельности педагога. Индивидуально-психологические особенности личности. Стаж работы и профессиональная деформация личности педагога.	18
5	5.1	Методы и технологии управления стрессом	Методы и методики исследования нервно- психических состояний. Стресс-менеджмент или копинг-поведения. Проблемно-ориентированные, активные и эмоционально-ориентированные стратегии. Работа с установками и способом мышления. Стиль объяснения причин удач и неудач (М. Селигман). Управление эмоциональным состоянием: работа с телом (психофизиологические методы управления стрессом); противостояние давлению (управление стрессом в коммуникации и конфликте).	26

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Проблема сохранения психологического здоровья. Понятие «профессиональное здоровье»	составление списка литературы к теме; - составление картотеки: библиографической, понятийно-терминологической; - написание реферата	18

4	4.1	<p>Факторы, негативно воздействующие на здоровье участников образовательного процесса. Три большие группы факторов: гигиенические, учебно-организационные и психолого-педагогические факторы. Психологическая профилактика: - гигиена, - профилактика, - диагностика, - консультирование, - тренинги, - просвещение</p>	<p>составление списка литературы к теме; - составление картотеки: библиографической, понятийно-терминологической</p>	18
5	5.1	<p>1. Работы Г. Селье по адаптационному синдрому. 2. Эустресс и дистресс. 3. Физиологические аспекты стресса. 4. Связь между психологией и физиологией. 5. Психофизические проявления синдрома профессионального выгорания 6. Методы саморегуляции эмоциональных состояний 7. Психологические аспекты стресса 8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте 9. Психосоматика 10. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.</p>	<p>анализ нормативных документов; - создание структурно-логических схем, фреймов, графов; составление аннотаций (на статью, книгу, аннотированный каталог по теме, по проблеме);</p>	26

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2017. — 91 с. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114495> (дата обращения: 01.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 01.11.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

3. Заглодина, Т. А. Профилактика и преодоление профессиональных деформаций специалистов по социальной работе : учебное пособие / Т. А. Заглодина. — Екатеринбург : РГППУ, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-8050-0707-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222440> (дата обращения: 01.11.2024).

4. Топорнина, А. В. Психология профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / А. В. Топорнина, А. Б. Ваньков, Т. В. Губарева. — Тула : ТГПУ, 2018. — 69 с. — ISBN 978-5-6041454-8-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113626> (дата обращения: 01.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 748 с. ISBN 978-5-288-05830-1 file:///C:/Users/521/Downloads/psi_ekstremal_situatsiy.pdf

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
1. Многопрофильный образовательный	https://studentlibrary.ru

ресурс "Консультант студента" (www.studentlibrary.ru) является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры.	
eLIBRARY.RU - крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и анализа научной информации.	https://elibrary.ru/elibrary_about.asp
ООО "Электронное издательство Юрайт"	https://urait.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	http://www.biblioclub.ru/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения практических занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для эффективного освоения материала дисциплины необходимым является выполнение следующих требований:

- обязательное посещение всех практических занятий, способствующее системному овладению материалом курса;
- все вопросы соответствующих разделов и тем по дисциплине необходимо фиксировать (на любых носителях информации);
- обязательное выполнение домашних заданий является важнейшим требованием и условием формирования целостного и системного знания по дисциплине;
- обязательность личной активности каждого студента на всех занятиях по дисциплине;
- в случаях неясности каких-либо вопросов, обсуждаемых на занятиях, необходимо задать соответствующие вопросы преподавателю, а не оставлять их непонятыми;
- в случаях пропусков занятий по уважительным причинам студентам предоставляется право подготовки и представления заданий и ответов на вопросы изученного материала, с расчетом на помощь преподавателя в его усвоении;
- в случаях пропусков без уважительной причины студент обязан самостоятельно изучить соответствующий материал;
- необходимым условием является самостоятельность и инициативность студентов при контроле набора баллов по дисциплине для успешного прохождения промежуточной аттестации.

Порядок организации самостоятельной работы студентов Самостоятельная работа студентов предполагает:

- самостоятельный поиск, обработку (анализ, синтез, обобщение и систематизацию), адаптацию необходимой по дисциплине информации;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение и усвоение теоретического материала;
- самостоятельное изучение отдельных вопросов курса;
- подготовка к практическим и семинарским занятиям, в соответствии с рекомендациями преподавателя (выполнение конкретных заданий, соответствующие организационные действия и т.д.).

Как правило, организация самостоятельной работы предполагает:

- постановку цели;
- составление соответствующего плана;
- поиск, обработку информации;
- представление результатов работы.

Методические рекомендации по отдельным видам учебно-познавательной деятельности студентов

Методические рекомендации при подготовке к практическим занятиям

Для повышения эффективности проведения практических занятий необходимо учитывать все рекомендации по подготовке к ним, которые даются преподавателем в начале каждого модуля (формулируются соответствующие задания, проблемно-ориентированные вопросы, представляются рекомендации по методике организации различных форм проведения занятий и т.д.). Определенные формы и методы работы на занятиях требуют предварительной самостоятельной подготовки студентов (например, внутригрупповая и межгрупповая дискуссии, ролевые игры, подготовка итогового семестрового проекта и т.д.). Поэтому необходимо фиксировать все

рекомендации преподавателя по подготовке к занятиям.

Для эффективного освоения материала дисциплины в ходе практических занятий необходимо выполнение следующих требований:

- четко понимать цели предстоящих занятий (предварительно формулируются преподавателем):
- владеть навыками поиска, обработки, адаптации и презентации необходимого материала;
- уметь четко формулировать и отстаивать собственный взгляд на рассматриваемые проблемные вопросы, который необходимо подкреплять адекватной аргументацией;
- уметь выделять и формулировать противоречия по рассматриваемым проблемам, понимая их источники;
- владеть навыками публичного выступления (логично, ясно и лаконично излагать свои мысли; адекватно оценивать восприятие и понимание слушателями представляемого материала; отвечать на задаваемые вопросы; приводить адекватные и убедительные аргументы в защиту своей позиции и т.д.);
- уметь критически оценивать собственные знания, умения и навыки в динамике в сравнении с таковыми у других, с целью раскрытия дополнительных возможностей их развития;
- при подготовке к занятиям обязательно изучить рекомендуемую литературу;
- оценить различные точки зрения на проблемные вопросы нескольких исследователей, а не ограничиваться рассмотрением позиции одного автора;
- при формулировке собственной точки зрения предусмотреть убедительную ее аргументацию и возможность возникновения спорных ситуаций;
- владеть навыками работы в команде (при выполнении определенных заданий, предполагающих работу в микрогруппах, при проведении ролевых игр, дискуссий и т.д.).

Методические рекомендации при подготовке индивидуальных сообщений (докладов)
Данный вид учебно-познавательной деятельности требует от студентов достаточно высокого базового уровня подготовки, большой степени самостоятельности и целого ряда умений и навыков серьезной интеллектуальной работы.

Работа по подготовке индивидуальных сообщений и докладов предполагает достаточно длительную системную работу студента, а также в случае необходимости консультативную помощь преподавателя.

Работа должна быть тщательно продумана, спланирована и разделена на соответствующие этапы, каждый из которых требует целого ряда определенных умений и навыков:

- определение и формулировка темы сообщения или доклада (либо осмысление темы, сформулированной преподавателем в соответствующих случаях);
- составление плана с использованием анализа, синтеза, обобщения и логики построения изложения материала;
- определение источников информации;
- работа с источниками научной информации (подбор, анализ, обобщение, систематизация, адаптация и т.д.);
- формулировка основных обобщений и выводов по результатам анализа изученного материала.

Структура сообщения (доклада) может обоснованно варьировать, но в большинстве случаев она предполагает наличие следующих частей: вступления (обозначение актуальности и постановка проблемы), основной части (обзор различных точек зрения на проблему и ее решение), заключения (формулировка соответствующих

обобщений, выводов, предположений и перспектив), а в соответствующих случаях – перечня используемых источников информации.

Разработчик/группа разработчиков:

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20__ г.