

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профилактика профессионального выгорания педагога
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль)
Психология и педагогика начального образования

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Вид занятий \ Форма контроля	Зачет	
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	16	16
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	20,25	20,25
Самостоятельная работа	120	120
Контроль	3,75	3,75
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

старший преподаватель Голубева И.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Педагогика и методики преподавания»

(протокол заседания № 1 от «01» сентября 2020 г.)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области профилактики профессионального выгорания учителя.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: общая и экспериментальная психология.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: педагогическое мастерство.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка	Знать: свои личностные особенности; этапы построения карьеры; требования современного рынка
		Уметь: учитывать индивидуальные особенности в планировании нагрузки; работать в многозадачном режиме
		Владеть: навыками постановки стратегических целей в различных областях жизни
	УК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивает временную траекторию их достижения с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения	Знать: основы тайм-менеджмента
		Уметь: точно оценивать и рассчитывать время на выполнение конкретных задач
		Владеть: навыками расстановки приоритетов при выполнении задач; делегирования
	УК-6.3. Осуществляет планирование и выстраивает траекторию личностного и профессионального развития на основе	Знать: основы личностного и профессионального развития
		Уметь: определять ключевые точки в траектории своего развития

	принципов образования в течение всей жизни, используя инструменты непрерывного образования	Владеть: инструментами непрерывного образования в своем личностном и профессиональном развитии
	УК-6.4. Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка	Знать: основы целеполагания
		Уметь: корректировать и согласовывать личные цели, Находить ресурсы в проблемных ситуациях
		Владеть: навыками текущего планирования
ПК-3. Готов создавать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	ПК-3.1. Понимание проблем адаптации детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: особенности адаптационных процессов человека
		Уметь: определять признаки проявления дезадаптации в условиях стрессовой ситуации
		Владеть: навыками определения трудностей адаптации по основным признакам
	ПК-3.2. Выбор условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации
		Уметь: определять необходимые условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации, в зависимости от характера дезадаптации
		Владеть: навыками организации и создания условий, облегчающих адаптационный процесс школьника
	ПК-3.3. Планирование работы по созданию условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: особенности планирования работы по созданию условий, облегчающих адаптационный процесс школьника
		Уметь: составлять план работы со школьником в соответствии с характером проявлений дезадаптации

		Владеть: различными технологиями планирования
	ПК-3.4. Создание условий, облегчающих адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации	Знать: основные риски и опасности социальной среды и образовательного пространства в организации Уметь: организовать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации Владеть: здоровьесберегающими технологиями, рефлексии психоэмоционального состояния, самоорганизации в условиях дезадаптации
ПК-4. Готов во взаимодействии с психологом проводить комплекс мероприятий по профилактике трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования.	ПК-4.1. Анализ факторов трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования	Знать: сущность адаптационных процессов в условиях стрессовых ситуаций
		Уметь: анализировать факторы трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования
	ПК-4.2. Выбор способов эффективного сотрудничества с психологом по профилактике трудностей адаптации детей	Владеть: способами создания психологически комфортного образовательного пространства
		Знать: специфику организации взаимодействия с другими специалистами в решении вопроса профилактики трудностей адаптации Уметь: расставлять приоритеты по вопросу профилактики трудностей адаптации детей в процессе взаимодействия с психологом Владеть: способами взаимодействия с другими специалистами в решении вопроса профилактики трудностей адаптации
	ПК-4.3. Выявление проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации детей	Знать: сущность и основные характеристики проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации

	к освоению образовательных программ основного общего образования	Уметь: дифференцировать проблемы, связанные с профилактикой трудностей адаптации, по степени сложности
		Владеть: способами решения проблем, связанных с профилактикой трудностей адаптации
	ПК-4.4. Планирование работы совместно с психологом по разработке комплекса мероприятий по профилактике трудностей адаптации детей к освоению образовательных программ основного общего образования	Знать: программы, направленные на решение проблем трудностей адаптации
		Уметь: разрабатывать программы профилактики с учетом индивидуальных и возрастных особенностей
		Владеть: способами организации и ведения комплексной работы по психологическому сопровождению процесса адаптации

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив,ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр 1	Проблема профессионального выгорания в психологии и педагогике	5	2	10	-	ПТ 1 Практическое задание1
Модуль 1	Ср 1	Факторы риска труда учителя: личностные факторы, ситуативные и профессиональные требования	5	15	-	-	-
Модуль 1	Пр 3	Причины возникновения эмоционального выгорания учителя. Стадии и симптомы профессионального выгорания учителя	5	2	10	-	ПТ 3 Практическое задание3
Модуль 1	Лек 1 Пр 2	Стресс в педагогической деятельности. Понятие стресса, причины стресса. Плюсы и минусы стресса. Алгоритм работы со стрессом.	5	2/2	10	-	ПТ 2 Практическое задание2
Модуль 1	Ср 2	Симптомы появления профессионального выгорания: психофизиологические, социально-психологические, поведенческие. Диагностика профессионального выгорания педагога	5	20	-	-	-
Модуль 1	Пр 4	Конфликтная ситуация: признаки и причины. Стили поведения в конфликте. Перевод конфликта в сотрудничество	5	2	10	-	ПТ 4 Практическое задание4
Модуль 1	Ср 3	Управление временем. Диагностика проблем, связанных с ситуацией управления временем. Условия эффективного управления временем	5	15	-	-	-
Модуль 1	Пр 5,6	Диагностические методики выявления симптомов профессионального выгорания	5	4	10	-	ПТ 5 Практическое задание5

Модуль 1	Ср4	Содержания деятельности психолога по профилактике профессионального выгорания в педагогическом коллективе.	5	20	-	-	-
Модуль 1	Ср 5	Программа профилактических мероприятий в начальной школе.	5	15	-	-	-
Модуль 1	Лек 2 Пр 7	Профилактика и психологическая помощь, основные подходы к работе с профессиональным выгоранием	5	2/2	10	-	ПТ 7 Практическое задание 7
Модуль 1	Пр 8	Уверенное поведение, навыки уверенного поведения. Практикум по выработке навыков уверенного поведения учителя	5	2	10	-	ПТ 6 Практическое задание 6
Модуль 1	Ср 6	Педагогическая рефлексия в структуре эмоционально-психологического здоровья. Основы саморегуляции. Эффект и способы саморегуляции	5	15	10	-	ПТ6
Модуль 1	Ср 7	Психолого-педагогический тренинг по профилактике профессионального выгорания учителя	5	20	10	-	ПТ7
	ПА		5	0,25	-	-	-
	Контроль		5	3,75	10	-	ИТ
Итого:				144	100		

5. Образовательные технологии

Технология	Формы обучения	Методы обучения
Технологии дистанционного обучения	Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях	-

6. Методические указания по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины используется технология дистанционного обучения.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, интернет-ресурсами.

При изучении дисциплины необходимо:

Модуль 1. Теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания.
Специфика педагогической деятельности

Изучить материалы темы, выполнить тест 1-4.

Модуль 2. Содержание профилактической работы с профессиональным выгоранием педагога.

Изучить материалы темы, выполнить тест 5-7.

При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.

После изучения курса выполнить итоговый тест.

Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	УК-6	ПТ 1,2,3,4
5	ПК-3	ПТ 5,6,7
5	ПК-4	ПТ 5,6,7

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

Промежуточные тесты

7.2.1. Типовое задание. Тест.

(наименование оценочного средства)

Модуль 1. Теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания. Специфика педагогической деятельности

Промежуточный тест 1

Количество этапов нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, выделенных Дж. Гринбергом:

- 3
- 4
- 5
- 6

Группы симптомов эмоционального выгорания:

физические проявления, психоэмоциональные признаки

физические проявления, социально-поведенческие и психоэмоциональные признаки

физические проявления, социально-поведенческие признаки

психоэмоциональные и социально-поведенческие признаки

К физическим проявлениям эмоционального выгорания относят:

проявление злобы и зависти

потеря профессиональной мотивации

постоянно плохое настроение

головокружение, потемнение в глазах

Промежуточный тест 2

Создатель теории стресса:

Г. Селье

У. Кэннон

Э. Берн

З. Фрейд

Состояние дистресса соответствует фазе:

реакции тревоги

сопротивления

истощения

напряжения

"Стресс" в переводе с французского означает:

угнетенность, подавленность

давление, напряжение депрессия

эмоциональная возбужденность

Промежуточный тест 3

Склонность к конкуренции, высокая самооценка, нетерпимость по отношению к окружающим - характеристики человека, который по реакции на стресс-факторы относится к:

- типу А
- типу Б
- типу С
- типу АБ

Такие личностные качества человека, как авторитаризм и потребность в достижениях, способствуют:

- стрессоустойчивости
- возникновению стресса
- выходу из стресса
- управлению стрессом

Полное поглощение своей работой (трудоголизм):

- помогает справиться со стрессом
- провоцирует развитие стресса
- не влияет на возможность развития стресса
- помогает контролировать протекание стресса

К физиологическому уровню противодействия профессиональному выгоранию относят:

- тип нервной системы
- осознание своих чувств и эмоций
- самооценка
- психическое здоровье

Промежуточный тест 4

Конфликт - это:

- борьба мнений спор,
- дискуссия
- противоборство на основе столкновения мнений
- соперничество

Инцидент - это:

- стечение обстоятельств
- накопившиеся противоречия
- необходимое условие конфликта
- предмет конфликта

Противоречие, являющееся основой конфликта:

- предмет конфликта
- материальная ценность
- субъект конфликта объект
- конфликта

Модуль 2. Содержание профилактической работы с профессиональным выгоранием педагога

Промежуточный тест 5

Количество симптомов в опроснике "Эмоциональное выгорание":

- 10
- 12
- 15
- 16

Форма, в которой В. Бойко предлагает изучать уровень эмоционального выгорания:

- анкета
- тест
- беседа
- опросник

Количество шкал, составляющих опросник "Профессиональное выгорание" в русско-язычной версии Н. Водопьяновой, Е. Старченковой:

- 7
- 4
- 5
- 3

Шкалы опросника "Профессиональное выгорание" в русско-язычной версии Н. Водопьяновой, Е. Старченковой:

- эмоциональное истощение
- резистенция
- деперсонализация
- напряжение
- профессиональная успешность

Промежуточный тест 7

Состояние покоя, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, -это:

- релаксация
- расслабление
- успокоение
- спокойствие

Работа с реакцией человека на стрессовую ситуацию в рамках позитивного подхода Н. Пезешкиана состоит из двух этапов:

- инвентаризация реакций
- повышение саморегуляции
- анализ стрессовой ситуации
- составление программы расширения жизненных целей

Основой стрессоустойчивой жизненной стратегии является активность:

познавательная
поисковая
поведенческая
эмоциональная

Оценка стрессового события всегда:

объективная
субъективная
зависит от самой ситуации
адекватная

Критерии оценки: Правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл. Количество баллов суммируется. В процессе прохождения курса студент может набрать (max 100 баллов).

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 5

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Здоровье учителя как научно-исследовательская проблема
2	Психоэмоциональное здоровье педагога залог успеха практической деятельности
3	Проблема профессионального выгорания в психологии и педагогике
4	Эмоциональное выгорание учителя
5	Факторы риска труда учителя: общая характеристика
6	Социально-психологические факторы риска труда учителя
7	Профессиональные факторы риска труда учителя
8	Профессиональное выгорание - симптомы и причины
9	Понятие стресса, причины стресса. Стресс в педагогической деятельности
10	Причины возникновения эмоционального выгорания учителя
11	Стадии профессионального выгорания учителя
12	Симптомы появления профессионального выгорания: психофизиологические, социально-психологические, поведенческие
13	Диагностика профессионального выгорания педагога
14	Конфликтная ситуация: признаки и причины
15	Управление временем. Условия эффективного управления временем
16	Профилактика профессионального выгорания
17	Характеристика качеств личности, помогающие избежать профессионального выгорания
18	Технологии саморегуляции, релаксации, уверенного поведения
19	Программа профилактических мероприятий в начальной школе
20	Методические основы проведения профилактических тренингов
21	Диагностические методики по коррекции и профилактике эмоционального выгорания учителя
22	Содержание деятельности психолога по профилактике профессионального выгорания в педагогическом коллективе
23	Алгоритм работы со стрессом
24	Технологии перевода конфликта в сотрудничество
25	Анализ программ по профилактике профессионального выгорания педагога

№ п/п	Вопросы к зачету
26	Современные методы профилактики профессионального выгорания педагога
27	Технология тайм-менеджмента в профилактике профессионального выгорания педагога
28	Формирование стрессоустойчивости педагога
29	Модели тренингов по профилактике профессионального выгорания
30	Позитивное мышление в работе с профессиональным выгоранием

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	студент набрал 40 и более баллов по накопительному рейтингу
		«не зачтено»	студент набрал менее 40 баллов по накопительному рейтингу

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бергис Т.А.	Психология стресса	Практикум	2019	РепозиторийТГУ
2	Прусова Н.В.	Психология труда	Учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Виноградова Г.А.	Организационная психология	Учебно- методическое пособие	2017	РепозиторийТГУ

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
2	Гафиатулина Н.Х.	Социальная коммуникация в профилактике конфликтов	Учебно- методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Старшенбаум Г.В.	Тренинг навыков практического психолога	Учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"
4	Шабанова Т.Л.	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности	Учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience [Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	контракт № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, проекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок
2	Помещение для самостоятельной работы студентов (Г - 401)	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет