ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.В.01.ДВ.02.02 МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки **44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование**

Направленность (профиль) **Комплексная реабилитация лиц с аутизмом**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИУК 6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития |
| ИУК 6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения |
| ИУК 6.3 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов |
| ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности |
| ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков с целью совершенствования своей деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК-3 | Способен планировать и проводить психолого-педагогическое обследование с целью выявления особенностей и динамики развития лиц с ограниченными возможностями здоровья, проектирования реабилитационного и коррекционно-развивающего процесса | ИПК 3.1 Знает: характеристику возрастных этапов психического развития при разных видах дизонтогенеза;  принципы, содержание, методы и организацию психолого-педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ; технологии оценки психосоциального статуса, результатов социально-психологической и социально-педагогической реабилитации, организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации лиц с ОВЗ. |
| ИПК3.2 Умеет: разрабатывать программу психолого-педагогического обследования;  применять разные методы проведения обследования;  отбирать методы диагностики с учетом особенностей развития лиц с ОВЗ;  интерпретировать результаты, делать выводы, формулировать рекомендации;  прогнозировать результаты реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов реабилитанта, его жизненной ситуации, выявлять и оценивать ресурсы семьи, его значимого окружения; определять перечень мероприятий социально-психологической, социально-педагогической, социокультурной реабилитации лиц с ОВЗ;  взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной,  психологической и медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта. |
| ИПК 3.3 Владеет: содержанием, методами, технологией проведения психолого-педагогического обследования;  методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала лиц с ОВЗ и инвалидов;  умением оформить характеристику обучающегося на основе результатов обследования;  умением сформулировать рекомендации к разработке программы коррекционной и реабилитационной работы с обучающимися с ОВЗ с учетом результатов обследования; навыками проведения семейного консультирования, направленного на коррекцию взаимоотношений в семье обучающихся и реабилитантов, обучения членов семьи оптимальным способам организации их жизни, формирования продуктивных стереотипов взаимодействия в семье;  методами и технологиями психолого-педагогического сопровождения, социально-психологической поддержки, и помощи лицам с ОВЗ с учетом их ментальных, поведенческих, сенсорных, психомоторных и других особенностей;  техниками эффективной коммуникации с лицами с ОВЗ и инвалидов разных категорий (сенсорными, психическими и другими нарушениями) |

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: обучение студентов теории и практики управления профессиональным стрессом.

Задачи дисциплины:

• • обучить навыкам управления стрессом в профессиональной деятельности;

• сформировать понимание механизмов адаптационного синдрома;

• ознакомить студентов с методами профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Дисциплина относится к вариативным дисциплинам базовой части программы магистратуры.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимы в последующей деятельности.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 18 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 6 |  |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/6 | -/6 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 54 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 12 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 6 |  |
| Лабораторные работы / Практические занятия | -/2 | -/4 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 56 | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | 4 | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей**).**

* 1. **Блоки (разделы) дисциплины.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Общий адаптационный синдром и стресс |
| 2 | Общие причины и виды стресса |
| 3 | Физиологические последствия слишком сильного стресса |
| 4 | Психологические последствия слишком сильного стресса |
| 5 | Клинико-психологические характеристики синдрома профессионального выгорания |
| 6 | Стратегии преодоления и профилактики профессионального выгорания |
| 7 | Анализ причин и условий профессионального стресса и «выгорания» педагогов |
| 8 | Методы и технологии управления стрессом |

* 1. **Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

* 1. **Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Практическая подготовка\*.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | | **Практическая подготовка\*** |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Общий адаптационный синдром и стресс | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 2. | Общие причины и виды стресса | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 3. | Физиологические последствия слишком сильного стресса | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 4. | Психологические последствия слишком сильного стресса | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 5. | Клинико-психологические характеристики синдрома профессионального выгорания | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 6. | Стратегии преодоления и профилактики профессионального выгорания | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 7. | Анализ причин и условий профессионального стресса и «выгорания» педагогов | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |
| 8. | Методы и технологии управления стрессом | практическое занятие | Выполнение практического задания | Тренинг |

1. **Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**
   1. **Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

* 1. **Темы рефератов**

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.
11. **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости:**
    1. **Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-8 | Устный опрос или  тестирование |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**
   1. **Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Психологические аспекты стресса: учебное пособие | Зинченко, Е.В. | Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет | 2017 |  | <http://www.biblioclub.ru/> |
|  | Стресс, выгорание, совладание в современном контексте | ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. | Москва : Институт психологии РАН | 2011 |  | <http://www.biblioclub.ru/> |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Основы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога: | сост. Е.С. Бычкова, Р.А. Дормидонтов, М.В. Козуб; | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского | 2018 |  | <http://www.biblioclub.ru/> |
|  | Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: | под общ. ред. Н.С. Хрусталевой | Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета | 2014 |  | <http://www.biblioclub.ru/> |
|  | Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности. | сост. Н.И. Корытченкова, Н.К. Будницкая, Т.И. Кувшинова, С.С. Смагина и др | Кемеров: Кемеровский государственный университет, | 2016 |  | <http://www.biblioclub.ru/> |

1. **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

1. **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

- средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.

- использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

* 1. **Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* Firefox
* GIMP
* ZOOM
* TrueConf
* BlackBord
  1. **Информационно-справочные системы (при необходимости):**

Не используются

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду организации).