

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе



Н.И. Тришкина

«26» сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.Э.4.2 Психологическая помощь педагогам при стрессе и  
эмоциональном выгорании»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г. Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.4.2 Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании» / сост. Н.Г. Попрядухина – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018. – 11 с.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования.

© Попрядухина Н.Г., 2018  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины: получение научных представлений о проблемах и методах психологической помощи педагогам при стрессе и «эмоциональном выгорании».

### Задачи:

- познакомить обучающихся со структурой и функциями стресса, закономерностями его возникновения, влиянием на деятельность и жизнь человека;
- познакомить обучающихся с особенностями «эмоционального выгорания» педагогов, закономерностями его возникновения, влиянием на профессиональную деятельность;
- сформировать навыки психологической помощи при стрессе и «эмоциональном выгорании».

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.32 Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса, Б1.Д.Б.40 Психолого-педагогическая диагностика (с практикумом), Б1.Д.Б.42 Психолого-педагогическая коррекция*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-6 Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков	ПК*-6-В-1 Реализует программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с разными категориями обучающихся	<b>Знать:</b> специфику психологического просвещения всех участников образовательного процесса по проблемам оптимизации эмоциональной сферы педагога, а также профилактики негативных влияний на них социальной среды. <b>Уметь:</b> организовать психологическое просвещение педагогов по проблемам оптимизации эмоциональной сферы и создавать благоприятные условия социальной образовательной среды для повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с разными категориями обучающихся. <b>Владеть:</b> методами и приемами повышения психологической компетентности педагогов, работающих с разными категориями

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		обучающихся, по проблемам оптимизации эмоциональной сферы.
ПК*-7 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по частным психологическим проблемам обучения, развития и профессионального самоопределения	ПК*-7-В-1 Организует взаимодействие с участниками образовательного процесса, проводит индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития и профессионального самоопределения ПК*-7-В-2 Владеет приемами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся	<b>Знать:</b> оптимальный перечень, а также специфику, приоритетность и очередность выполнения мероприятий по консультированию субъектов образовательного процесса по проблеме эмоционального благополучия педагога. <b>Уметь:</b> применять на практике оптимальные приемы, методы и формы консультирования педагогов по частным психологическим проблемам. <b>Владеть:</b> методами, приемами и формами консультирования субъектов образовательного процесса по частным психологическим проблемам

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

###### очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>22,25</b>	<b>22,25</b>
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	14	14
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>49,75</b>	<b>49,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	10	10
- выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);		
- написание реферата (Р);		
- написание эссе (Э);		
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	10	10
- самостоятельное изучение разделов дисциплины:	6	6
- подготовка к практическим занятиям;	10	10
- подготовка к коллоквиумам;		
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	13,75	13,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Проблема изучения стресса в современной психологической науке.	14	2	2		10
2	Стресс в профессиональной деятельности педагога	14	2	2		10
3	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	13	1	2		10
4	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога	15	1	4		10
5	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	16	2	4		10
	Итого:	72	8	14		50
	Всего:	72	8	14		50

**заочная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>14,25</b>	<b>14,25</b>
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>57,75</b>	<b>57,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	10	10
- выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);		
- написание реферата (Р);		
- написание эссе (Э);		
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	10	10
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	10	10
- подготовка к практическим занятиям;	10	10
- подготовка к коллоквиумам;		
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	17,75	17,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Проблема изучения стресса в современной	15	1	2		12

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	психологической науке.					
2	Стресс в профессиональной деятельности педагога	15	1	2		12
3	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	15	1	2		12
4	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога	14		2		12
5	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	13	1	2		10
	Итого:	72	4	10		58
	Всего:	72	4	10		58

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Тема 1. Проблема изучения стресса в современной психологической науке.

Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта. Виды стресса. Проблема стресса в труде и общении. Стрессовые сценарии в процессе трудовой деятельности. Характеристика информационного и эмоционального стресса. Особенности коммуникативного стресса и манипулирования в общении. Общие и специфические черты стресса в ситуациях успеха и неудач.

### Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности педагога

Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. Черты психологически здоровой личности. Понятие и сущность стресса. Уровни, параметры, признаки стресса. Физиологические и психологические аспекты стресса. Виды стресса. Профессиональный стресс. Причины и факторы стресса. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности педагога.

### Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.

Сущность синдрома эмоционального выгорания, его составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация, обесценивание профессиональных достижений. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания: СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация. Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные. Симптомы и признаки СЭВ. Фазы профессионального выгорания. Модели синдрома эмоционального выгорания. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.

### Тема 4. Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога

Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика

стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

### **Тема 5. Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.**

Основы организации психологической помощи по профилактике у педагогов стресса и синдрома «эмоционального выгорания». Модель управления стрессом и синдромом «эмоционального выгорания». Устранение нежелательных стрессоров. Дневник стрессовых событий. Стратегии управления стрессом синдромом «эмоционального выгорания», основанные на стиле жизни и здоровом поведении. Перемена места работы. Изменение режима труда и отдыха. Отказ от вредных привычек – употребления алкоголя и курения. Модели тренингов на повышение стрессоустойчивости.

Основные техники повышения стрессоустойчивости. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации (аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, диафрагмальное дыхание, массаж и акупрессура, музыка, элементы восточных релаксационных техник). Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях (аэробика, плавание, ходьба, бег, растягивающие упражнения, упражнения с отягощениями).

#### **4.3 Практические занятия (семинары)**

##### **очная форма обучения**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Проблема изучения стресса в современной психологической науке.	2
2	2	Стресс в профессиональной деятельности педагога	2
3	3	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	2
4	4	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога	4
5	5	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	4
		Итого:	14

##### **заочная форма обучения**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Проблема изучения стресса в современной психологической науке.	2
2	2	Стресс в профессиональной деятельности педагога	2
3	3	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	2
4	4	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога	2
5	5	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	2
		Итого:	10

## 4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

для студентов очной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Стрессовые сценарии в процессе трудовой деятельности.	2
3	Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.	2
4	Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.	2
Итого		6

для студентов заочной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Стрессовые сценарии в процессе трудовой деятельности.	2
3	Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.	2
4	Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.	2
4	Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.	4
Итого		10

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие / Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-078-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>

2. Мандель, Б.Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в современном вузе: учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 276 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6007-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427013](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427013)

### 5.2 Дополнительная литература

1. Ежова, Н.Н. Краткий справочник практического психолога / Н.Н. Ежова. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 319 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271550](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271550)

2. Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире / Институт психологии, Свято-Сергиевская православная богословская академия, Российская академия наук ; отв. ред. В.А. Кольцова. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 960 с. - (Материалы конференции). - [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271626](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271626)

3. Староверова, М.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы. Практические материалы для психологов и родителей / М.С. Староверова, О.И. Кузнецова. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. - 144



с. - (Пособие для психологов и педагогов). - ISBN 978-5-691-01919-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234877

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологический журнал

### 5.4 Интернет-ресурсы

#### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Большая полнотекстовая библиотека по психологии - <http://psyberia.ru/work/author>
3. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
4. Обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов - <https://www.psychology.ru/>

#### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

#### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Сайт журнала «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru> - тексты статей по многим проблемам психологии, опубликованные в данном журнале с 1986 г.
2. Сайт журнала «Психология» <http://www.psychology.ru> – научно-популярные статьи о выдающихся психологах
3. Сайт для практических психологов, работающих в системе образования <http://practic.childpsy.ru/> - теоретические и практические материалы по решению различных проблем, возникающих в работе психолога системы образования.
4. Сайт практической психологии <https://www.b17.ru/psiholog/> - достаточно развернутое обсуждение психологических проблем, собрание статей по психологии

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному

Офисный пакет	Microsoft Office	контракту № 5Д/18 от 13.06.2018 г.
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adtester.org/help/info/license/">http://www.adtester.org/help/info/license/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование

Профиль: Психология образования

Дисциплина: Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании

Форма обучения: очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

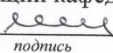
Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры психологии и педагогики  
наименование кафедры

протокол № 1 от "05" сентября 2018 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

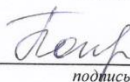
психологии и педагогики  
наименование кафедры

  
подпись

А.Ю. Швацкий 05.09.18  
расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент  
должность

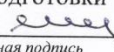
  
подпись

Н.Г. Попрядухина 05.09.18  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

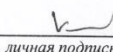
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код наименование

  
личная подпись

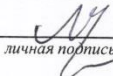
А.Ю. Швацкий  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

  
личная подпись

М.В. Камышанова  
расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

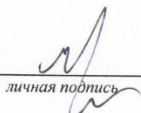
  
личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

44.03.02 ПсО 61/09.2018  
учетный номер

Начальник ИКЦ

  
личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи