

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

**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)

Направленность

Психология образования
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск, 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
Психологии и педагогики

наименование кафедры

протокол № 10 от "02" июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

наименование кафедры

подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность

подпись

Н.Г. Попрядухина

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 Пед.об./06.2021

учетный номер

Начальник ИКЦ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

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	Знать: специфику психологического просвещения всех участников образовательного процесса по проблемам оптимизации эмоциональной сферы педагога, а также профилактики негативных влияний на них социальной среды. Уметь: 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. Владеть: методами и приемами повышения психологической компетентности педагогов,

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		работающих с разными категориями 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	Знать: оптимальный перечень, а также специфику, приоритетность и очередность выполнения мероприятий по консультированию субъектов образовательного процесса по проблеме эмоционального благополучия педагога. Уметь: применять на практике оптимальные приемы, методы и формы консультирования педагогов по частным психологическим проблемам. Владеть: 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
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	22,25	22,25
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	14	14
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	49,75	49,75
- 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
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

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
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	14,25	14,25
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	57,75	57,75
- 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
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

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 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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по

Офисный пакет	Microsoft Office	договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav-og-ti.ru/
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/

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	Материальное-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.