

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.3.2 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

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и педагогики
наименование кафедры

протокол № 6 от "05" 02 2025 г.

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики
наименование кафедры



А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

Исполнитель:

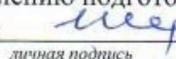
доцент
должность



Н.Г. Попрядухина
расшифровка подписи

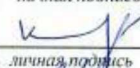
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код наименование



А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



М.В. Камышанова
расшифровка подписи

Начальник ОИТ



М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи

© Попрядухина Н.Г., 2025
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2025

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование компетенций в области оказания психологической помощи педагогам при стрессе и «эмоциональном выгорании».

Задачи:

- сформировать знания о структуре и функциях стресса, закономерностях его возникновения, влияния на деятельность и жизнь человека;
- сформировать навыки и умения диагностировать состояние «эмоционального выгорания» педагогов;
- 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.21 Психолого-педагогические основы учебной деятельности, Б1.Д.Б.37 Психолого-педагогическая диагностика (с практикумом), Б1.Д.Б.39 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, работающих с разными категориями обучающихся, по проблемам оптимизации эмоциональной сферы.
ПК*-7 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по частным	ПК*-7-В-1 Организует взаимодействие с участниками образовательного процесса, проводит индивидуальные и групповые консультации	Знать: оптимальный перечень, а также специфику, приоритетность и очередность выполнения мероприятий по консультированию субъектов образовательного процесса по проблеме

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
психологическим проблемам обучения, развития и профессионального самоопределения	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	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 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	26,25	26,25
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	14	14
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	81,75	81,75
- написание реферата (Р);	20	20
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	20	20
- подготовка к практическим занятиям;	15	15
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	10	10
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	16,75	16,75
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	30	4	4		22
2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	38	4	4		30
3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	40	4	6		30
	Итого:	108	12	14		82
	Всего:	108	12	14		82

заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
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:	93,75	93,75
- написание реферата (Р);	25	25
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	20	20
- подготовка к практическим занятиям;	20	20
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	10	10
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	18,75	18,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Проблема изучения стресса в современной психологической науке	34	2	2		30
2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	34	2	2		30
3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	40		6		34
	Итого:	108	4	10		94
	Всего:	108	4	10		94

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.

Профессиональный стресс. Причины и факторы стресса. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности педагога.

Тема 2. 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. Симптомы и признаки СЭВ. Фазы профессионального выгорания. Модели синдрома эмоционального выгорания. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ. 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 3. 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	1	Стресс в профессиональной деятельности педагога	2
3	2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	2
4	2	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога.	2
5	3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания».	2
6-7	3	Социально - психологические условия повышения стрессоустойчивости педагога.	4
		Итого:	14

заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Стресс в профессиональной деятельности педагога	2
2	2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	2
3	2	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога.	2
4	3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания».	2
5	3	Социально - психологические условия повышения стрессоустойчивости педагога.	2
		Итого:	10

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учебное пособие : [16+] / Т. Г. Неретина. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 224 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398>

2. Основы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога: учебно-методическое пособие : [16+] / сост. Е. С. Бычкова, Р. А. Дормидонтов, М. В. Козуб ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 51 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577085>

5.2 Дополнительная литература

1. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427013>

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии архив 2015 -2020 г.
2. Психологический журнал архив 1980- 1986, 2007- 2015, 2018-2020г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный
4. 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

Психологические тесты и методики он-лайн - <http://www.psytests.org>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, лабораторных работ, 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, лабораторных работ - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации (1-230, 1-232)	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) (1-318)	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.