

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

МАГИСТРАТУРА

Направление подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психологическое сопровождение образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Заочная

Орск 2026

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 "04" 02 2026 г.

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики
наименование кафедры



подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент
должность



подпись

Н.Г. Попрядухина

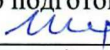
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

код наименование

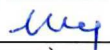


личная подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Научный руководитель магистерской программы

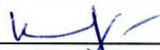


личная подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ



личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Попрядухина Н.Г., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

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.5 Актуальные вопросы психологии образования, Б1.Д.В.7 Психология педагогического общения*

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*-4 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*-4-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 просвещения всех участников образовательного процесса по проблемам оптимизации эмоциональной сферы педагога 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 субъектов образовательного процесса по проблемам оптимизации эмоциональной сферы педагогов, работающих с разными категориями обучающихся.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	18,25	18,25
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	89,75	89,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	20	20
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	30	30
- подготовка к практическим занятиям;	20	20
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	19,75	19,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Проблема стресса в современной психологии и его специфика в профессиональной деятельности педагога	34	2	2		30
2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога и его диагностика	36	2	4		30
3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	38	2	6		30
	Итого:	108	6	12		90
	Всего:	108	6	12		90

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Проблема стресса в современной психологии и его специфика в профессиональной деятельности педагога.

Основные подходы к исследованию стресса в зарубежной и российской психологии. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса. 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 2. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога и его диагностика.

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.

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)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Проблема изучения стресса в современной психологической науке.	2
2	2	Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности педагога.	2
3	2	Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога	2
4-6	3	Психологическая помощь педагогу при стрессе и синдроме «эмоционального выгорания». Повышение стрессоустойчивости педагога.	6
		Итого:	12

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебник для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586191>

Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебник / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 195 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585928>

5.2 Дополнительная литература

Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебник для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585928>

Одинцова, М. А. Психология преподавателя и практикum для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585928>

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии архив 2015-2020г.
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 Доступ свободный

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
2. Российское образование. Федеральный портал - <https://ro-edu.ru/>
3. Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России - <https://psyrgus.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС Юрайт – <https://urait.ru/>

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Психологические тесты и методики он-лайн - <http://www.psytests.org>
2. Министерство Просвещения РФ - <https://edu.gov.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/

предоставления доступа к учебным материалам		
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Atril	Свободное ПО, является компонентом среды MATE для ОС на базе ядра Linux, https://github.com/matedesktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme
Интернет-браузер	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/HomeChromium Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home

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.