

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра профессиональной педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.02.01 ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Опекa и попечительство в отношении несовершеннолетних

Формы обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры профессиональной педагогики и психологии, кандидат психологических наук
Церковникова Н. Г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - актуализировать личные ресурсы и творческий потенциал участников для противостояния профессиональному выгоранию, стрессовым ситуациям

Задачи изучения дисциплины:

- Создать условия для осознания и, при необходимости, изменения магистрантами своей профессиональной позиции, границ и ответственности ;
- Создать условия для осознания магистрантами субъективных и объективных трудностей, возникающих в профессиональной деятельности, обучение студентов приемам и техникам противостояния стрессу;
- Обучить магистрантов техникам и приемам саморегуляции, анализу своего поведения.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине , соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-П1 Способен определять и устранять причины и условия возникновения кризисных и трудных жизненных ситуаций в семье, безнадзорности и беспризорности детей, руководствоваться нормативными документами, определять виды помощи и перечень услуг, необходимых для нормализации детско-родительских отношений и выхода семьи из трудных жизненных ситуаций.

ПК-П1.2 Устраняет причины и условия возникновения кризисных и трудных жизненных ситуаций в семье, безнадзорности и беспризорности детей.

Владеть:

ПК-П1.2/Нв1 Навыками описания и анализа конкретных практических случаев трудной жизненной ситуации семьи.

ПК-П2 Способен к применению современных технологий и оказанию комплексной помощи семьям, воспитывающих детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проведению контрольных мероприятий за исполнением своих обязанностей законными представителями несовершеннолетних.

ПК-П2.2 Использует комплексный подход при оказании профессиональной помощи семьям, воспитывающих детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Владеть:

ПК-П2.2/Нв1 Комплексными методами помощи семьям, воспитывающим детей, оставшихся без попечения родителей для защиты прав и интересов несовершеннолетних.

ПК-П2.2/Нв2 Социально-психологическими и психолого-педагогическими методами восстановления нарушенных детско-родительских отношений, восстановления и защиты прав и интересов несовершеннолетних.

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Профилактика эмоционального выгорания специалистов» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 3, 4.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.01.02 Защита прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без

попечения родителей;

Б1.В.01.01 Нормативно-правовое обеспечение деятельности органов опеки и попечительства;

Б1.В.ДВ.01.01 Профилактика трудностей социализации детей;

ФТД.03 Психология зависимого и созависимого поведения;

Б1.В.ДВ.01.02 Психология социального отчуждения;

Б1.В.02.03 Семья как объект опеки и попечительства;

Б1.В.02.02 Социальная работа с лицами, имеющими девиантное поведение;

Б1.В.01.03 Ювенальное право;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.01.01 Нормативно-правовое обеспечение деятельности органов опеки и попечительства;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

Б1.В.ДВ.02.02 Профилактика профессиональных деформаций специалистов;

Б1.В.ДВ.01.01 Профилактика трудностей социализации детей;

ФТД.03 Психология зависимого и созависимого поведения;

Б1.В.ДВ.01.02 Психология социального отчуждения;

ФТД.02 Социальная, психологическая и правовая поддержка лиц с ОВЗ;

Б1.В.02.01 Технологии социальной работы в сфере опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних;

Б1.В.01.03 Ювенальное право;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Установочные лекционные занятия (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий семестр	36	1			34	2	
Четвертый семестр	72	2	10	10	53		Зачет (9) Контрольная работа зфо
Всего	108	3	10	10	87	2	9

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа	Установочные лекционные занятия
Раздел 1. Эмоциональное выгорание: определение, факторы его возникновения, сопоставление со стрессом	36		34	2
Тема 1.1. Феноменология эмоционального выгорания	22		20	2
Тема 1.2. Стресс и эмоциональное выгорание личности	14		14	
Раздел 2. Профилактика эмоционального выгорания специалистов: техники и приемы	63	10	53	
Тема 2.1. Профессиональная позиция, профессиональные границы и ответственность специалиста	12	2	10	
Тема 2.2. Работа с «трудными» взрослыми	12	2	10	
Тема 2.3. Кризисные состояния	13	2	11	
Тема 2.4. Среда как фактор риска и ресурс в профилактике эмоционального выгорания	13	2	11	
Тема 2.5. Профессиональное общение как способ профилактики эмоционального выгорания	13	2	11	
Итого	99	10	87	2

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Эмоциональное выгорание: определение, факторы его возникновения, сопоставление со стрессом

Тема 1.1. Феноменология эмоционального выгорания

Понятие, фазы и симптомы эмоционального выгорания. Психодиагностика эмоционального выгорания личности.

Структурные уровни личности, охваченные эмоциональным выгоранием (по А.А. Рукавишникову). Факторы, влияющие на появление и развитие эмоционального выгорания.

Тема 1.2. Стресс и эмоциональное выгорание личности

Понятие стресса (Г. Селье). Признаки стресса. Техники и приемы противостояния стрессу. Понятие эмоционального выгорания как симптомокомплекса, который находит свое отражение на разных уровнях личности (социально-психологический, личностный, мотивационный и регулятивно-ситуационный).

Раздел 2. Профилактика эмоционального выгорания специалистов: техники и приемы

Тема 2.1. Профессиональная позиция, профессиональные границы и ответственность специалиста

Профессиональная позиция и профессиональная роль в контексте профилактики жестокого обращения в отношении детей. Профессиональные границы и ответственность. Логические уровни Г. Бейтсона и Р. Дилтса. Понятие эго-состояния (по Э.Берну). Эго-состояния Ребёнка, Взрослого и Родителя. Принципы психологической амортизации (по М. Литваку). Экзистенциальная позиция и её разновидности (по Э. Берну). Позиция «Я - О'Кей, ТЫ - О'Кей». Ассертивное поведение специалистов. Принципы ассертивного поведения.

Тема 2.2. Работа с «трудными» взрослыми

Установление контакта с «трудными» взрослыми. Эмоциональное выгорание: специалистов, родителей и детей. Эмоции: понятие и функции. Чувства разных участников профессионального взаимодействия. Развитие эмпатии. Работа со своими тяжелыми эмоциями, возникающими в процессе работы с «трудными взрослыми».

Тема 2.3. Кризисные состояния

Стресс. Способы повышения стрессоустойчивости. Чувство уверенности в тревожной ситуации. Техники саморегуляции и релаксации.

Тема 2.4. Среда как фактор риска и ресурс в профилактике эмоционального выгорания

Особенности анализа среды. Организация времени и пространства как способ профилактики эмоционального выгорания. Тайм-менеджмент. Творчество как часть эффективной профессиональной самореализации.

Тема 2.5. Профессиональное общение как способ профилактики эмоционального выгорания

Общение как фактор риска. Критика как ресурс для профессионального роста, а не фактор эмоционального выгорания. Критика: отношение и реакция на критику. Эффективная обратная связь. Способы позитивной критики. Манипуляции и способы противостояния им.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Технология практико-ориентированного обучения, основанная на интеграции обучения с учебной и производственной практикой, наукой и производством и способствующая снятию противоречия между предметом учебно-познавательной деятельности обучающегося и будущей профессиональной деятельности. В соответствии с технологией практико-ориентированного обучения предметом обучающей деятельности руководителя практики и учебно-профессиональной деятельности обучающегося становится не система теоретических профессиональных знаний, а практическая задача, ситуация в контексте будущей профессиональной деятельности.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации

самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Абаева И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. - 125 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73814>.

2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>

Дополнительная литература

1. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104123.html>

2. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса : монография. - Москва : Когито-Центр, 2014. - 208 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51928>.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://www.vlib.org> - Всемирная виртуальная библиотека

2. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 - Каталог образовательных интернет-ресурсов

3. <http://mob.екатеринбург.рф> - Муниципальное объединение библиотек Екатеринбурга

4. <http://www.portalus.ru> - Научная онлайн-библиотека Порталус

5. <http://www.plib.ru/> - Публичная электронная библиотека

6. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

7. <http://www.rsl.ru> - Российская национальная библиотека

8. <http://www.minobraz.ru> - Сайт Министерства общего и профессионального образования Свердловской области

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;

2. Операционная система Windows;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Для практических занятий

Лаборатория "Психолого-педагогическая служба" (0-112)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)