

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 (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями

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.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 №127, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержден приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н; "Специалист в области воспитания", утвержден приказом Минтруда России от 10.01.2017 № 10н.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

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 (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-П1 Способен к организации и осуществлению системы психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-П1.2 Способен к осуществлению психологической профилактики субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями

*Знать:*

ПК-П1.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере труда, образования и прав ребенка с особыми образовательными потребностями по вопросам социальной адаптации; создания, поддержки и коррекции благоприятного социально-психологического климата в коллективе; регулирования конфликтов; предупреждения и снятия «синдрома профессионального выгорания», формирования здорового образа жизни.

*Уметь:*

ПК-П1.2/Ум1 Разрабатывать и реализовывать программы психологической профилактики субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам социальной адаптации; создания, поддержки и коррекции благоприятного социально-психологического климата в коллективе; регулирования конфликтов; предупреждения и снятия «синдрома профессионального выгорания», формирования здорового образа жизни.

*Владеть:*

ПК-П1.2/Нв1 Технологией и методами разработки и реализации программ психологической профилактики субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам социальной адаптации; создания, поддержки и коррекции благоприятного социально-психологического климата в коллективе; регулирования конфликтов; предупреждения и снятия «синдрома профессионального выгорания», формирования здорового образа жизни.

ПК-П1.3 Способен к проведению психологического консультирования субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями

*Уметь:*

ПК-П1.3/Ум1 Разрабатывать программы психологического консультирования субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам самопознания, профессионального и жизненного самоопределения, самовоспитания, разработки и реализации индивидуальных программ обучения, организации эффективного взаимодействия и общения.

*Владеть:*

ПК-П1.3/Нв1 Технологией и методами разработки программ психологического консультирования субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам самопознания, профессионального и жизненного самоопределения, самовоспитания, разработки и реализации индивидуальных программ обучения, организации эффективного взаимодействия и общения.

ПК-П1.4 Способен к проведению психологической коррекции поведения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями

*Уметь:*

ПК-П1.4/Ум1 Разрабатывать программы психологической коррекции и развития субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам развития интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятия тревожности, решения проблем в сфере общения, коррекции девиаций и асоциального поведения.

*Владеть:*

ПК-П1.4/Нв1 Технологией и методами разработки программ психологической коррекции и развития субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам развития интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятия тревожности, решения проблем в сфере общения, коррекции девиаций и асоциального поведения.

ПК-П1.5 Способен к проведению психологической диагностики субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями

*Владеть:*

ПК-П1.5/Нв1 Технологией и методами разработки и реализации программ психологической диагностики субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам изучения интересов, склонностей, способностей, мотивов, личностных и психологических особенностей, личностных и метапредметных образовательных результатов, определения степени нарушений в психическом и личностном развитии, мониторинга психического развития, готовности или адаптации к новым образовательным условиям, особенностей и причин дезадаптации, особенностей и уровней группового развития формальных и неформальных коллективов, социально-психологического климата в коллективе, психологических причин нарушений межличностных отношений.

ПК-П1.6 Организация социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе

социализации

*Знать:*

ПК-П1.6/Зн2 Теорию, методологию и методы социально-педагогической поддержки субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам социальной адаптации, социальной реабилитации, формирования социальной компетентности, социокультурного опыта, обеспечения позитивной социализации, досуговой деятельности, организации отдыха и оздоровления в каникулярное время.

*Владеть:*

ПК-П1.6/Нв1 Технологией и методами разработки программ социально-педагогической поддержки субъектов образования обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам социальной адаптации, социальной реабилитации, формирования социальной компетентности, социокультурного опыта, обеспечения позитивной социализации, досуговой деятельности, организации отдыха и оздоровления в каникулярное время.

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина (модуль) 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.ДВ.01.02 Игровые технологии в работе с детьми;

Б1.В.ДВ.01.01 Игрпедагогика;

Б1.В.02.04 Нейропсихология и нейрокоррекция обучающихся с особыми образовательными потребностями;

Б1.В.01.02 Нормативно-правовое обеспечение деятельности педагога-психолога;

Б1.В.01.03 Профессиональная ориентация обучающихся с особыми образовательными потребностями;

Б1.В.01.01 Психологическое консультирование субъектов образования;

ФТД.03 Психология зависимого и созависимого поведения;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.01.02 Игровые технологии в работе с детьми;

Б1.В.ДВ.01.01 Игрпедагогика;

Б1.В.02.02 Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с особыми образовательными потребностями;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

Б1.В.01.03 Профессиональная ориентация обучающихся с особыми образовательными потребностями;

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

Б1.В.01.01 Психологическое консультирование субъектов образования;

ФТД.03 Психология зависимого и созависимого поведения;

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

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
<b>Раздел 1. Эмоциональное выгорание: определение, факторы его возникновения,</b>	<b>36</b>		<b>34</b>	<b>2</b>

<b>сопоставление со стрессом</b>				
Тема 1.1. Феноменология эмоционального выгорания	22		20	2
Тема 1.2. Стресс и эмоциональное выгорание личности	14		14	
<b>Раздел 2. Профилактика эмоционального выгорания специалистов: техники и приемы</b>	<b>63</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	
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	
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>10</b>	<b>87</b>	<b>2</b>

## 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. 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»

2. 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>.

3. 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>.

## 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](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) - Каталог образовательных интернет-ресурсов
3. <http://mob.ekaterinburg.rf> - 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)