

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Гаурский

ДЕПАРТАМЕНТ  
ПСИХОЛОГИИ  
(ДО КФУ)

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Тренинг по саморегуляции и профилактики профессионального выгорания ФТД.Б.3

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Кротова И.В.

**Рецензент(ы):**

Ахметзянова А.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Ахметзянова А. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8011107818

Казань  
2018

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Кротова И.В. кафедра дефектологии и клинической психологии Институт психологии и образования , Inna.Balymova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Основная цель - развитие способности саморегуляции как профессионально важного качества 'помогающий' специальностей.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " ФТД.Б.3 Факультативные дисциплины" основной образовательной программы 37.05.01 Клиническая психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4 курсе, 8 семестр.

Данному курсу предшествует изучение дисциплин 'Введение в профессию', 'Общая психология'. Студенты должны обладать теоретическими знаниями и практическими навыками в области общей психологии, психологии общения, а также основ психологии субъекта профессиональной психологической деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10 (профессиональные компетенции)	готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания
ПК-11 (профессиональные компетенции)	организационно-управленческая деятельность: способностью организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний с
ПК-7 (профессиональные компетенции)	готовностью и способностью осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- к разрешению напряженных ситуаций в профессиональной деятельности,
- к развитию навыков анализа и решения проблемных педагогических задач и ситуаций,
- к анализу конфликтных ситуаций и повышению информированности о возможных напряженных ситуациях деятельности с целью моделирования соответствующих форм поведения,
- к применению способов конструктивного разрешения конфликтов, которые направлены на личностный рост и ориентированы на гуманистические ценности,
- к продуктивному разрешению конфликтных и эмоционально-напряженных ситуаций, как творческой задачи и переосмысление собственной позиции и внутренней перестройки,

- к повышению гармонизации общения на основе позиционного сближения сторон,
- к оптимальному использованию механизмов психологической защиты, охранение целостности своего 'Я', и отказа от неконструктивного снятия эмоционального напряжения,
- распознавать деструктивные акции в профессиональной деятельности,
- к постоянному повышению и росту уровню эмоциональной устойчивости для профилактики и предупреждения действий неконструктивных механизмов в профессиональном общении,
- к специальному обучению продуктивным способам разрешения эмоционально-напряженных ситуаций.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Теоретический обзор вопроса эмоциональной устойчивости. Современное научное понимание эмоциональной устойчивости. Подходы к изучению эмоциональной устойчивости человека.	8		4	4	4	
2.	Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.	8		0	12	2	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.	8		0	12	2	
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	Зачет
	Итого			4	28	8	

## 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Теоретический обзор вопроса эмоциональной устойчивости. Современное научное понимание эмоциональной устойчивости. Подходы к изучению эмоциональной устойчивости человека.**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека как способности успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека как способности успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на здоровье.

**лабораторная работа (4 часа(ов)):**

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека как способности успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на дальнейшую работоспособность.

**Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.**

**практическое занятие (12 часа(ов)):**

Эмоциональная устойчивость как позднее эмоциональное реагирование на влияние эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость.

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Эмоциональная устойчивость как устойчивость личности к конкретному эмоциогенному фактору (монотонность), чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

**Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.**

**практическое занятие (12 часа(ов)):**

Роль естественных способов регуляции организма (длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными и многое другое).

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Моделирование ресурсных состояний при непосредственном моменте напряженной ситуации или накопления утомления. Саморегуляция как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Теоретический обзор вопроса эмоциональной устойчивости. Современное научное понимание эмоциональной устойчивости. Подходы к изучению эмоциональной устойчивости человека.	8		теоретический анализ	12	реферат
2.	Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.	8		теоретический анализ	10	реферат
3.	Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.	8		теоретический анализ	10	реферат
	Итого				32	

**5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Активные и интерактивные формы проведения занятий: деловая игра, ролевая игра, метод кейсов-разбор конкретных ситуаций, психологический и социально-психологический тренинги.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Теоретический обзор вопроса эмоциональной устойчивости. Современное научное понимание эмоциональной устойчивости. Подходы к изучению эмоциональной устойчивости человека.**

реферат, примерные темы:

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека как способности успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на дальнейшую работоспособность.

### **Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.**

реферат, примерные темы:

Эмоциональная устойчивость как устойчивость личности к конкретному эмоциогенному фактору (монотонность), чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

### **Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.**

реферат, примерные темы:

Роль естественных способов регуляции организма (длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными и многое другое).

### **Итоговая форма контроля**

зачет

Примерные вопросы к зачету:

1. Напряженные ситуации профессиональной деятельности.
2. Алгоритм решения конфликтной ситуации.
3. Определение профессионального самосознания.
4. Особенности самовосприятия и восприятия себя другими, развитие позитивного самовосприятия.
5. Эмоциональная культура. Развитие эмпатии.
6. Определение особенностей экспрессии и эмоциональной выразительности.
7. Способы саморегуляции эмоционального состояния.
8. Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации.
9. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.
10. Методы телесно-ориентированной терапии на снятие излишнего напряжения.

### **7.1. Основная литература:**

1. Основы социальной работы: Учебник / Отв. ред. П.Д. Павленок. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 534 с. // <http://www.znaniyum.com/catalog.php?bookinfo=328820>
2. Социально-педагогическая деятельность в учреждениях социальной сфере : Учебное пособие / Под ред. И.А. Липского - М.: Магистр: НИЦ Инфра-М, 2012. - 384 с. // <http://www.znaniyum.com/catalog.php?bookinfo=312716>
3. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия [Электронный ресурс] : учеб. пос. / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. - Минск: Выш. шк., 2012. - 496 с. - ISBN 978-985-06-2118-4. <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=508494>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 'Юриспруденция', 'Правоохранительная деятельность' / Караяни А.Г., Цветков В.Л. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 247 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01608-5 <http://znanium.com/bookread2.php?book=882341>
2. Психология : учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 664 с. // <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970425022.html>
3. Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006165-8, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

- Организация тренингов повышения эмоциональной устойчивости. - <http://mgsu.ru/organizations/RealizDogovorov/realizatsiya-2009/2009-1-polnye/11.4.1.20-polnaya.pdf>
- Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля - <https://studfiles.net/preview/5288141/page:24/>
- Психология профессиональной деятельности. Учебно-методическое пособие. - <http://kubsau.ru/upload/iblock/bbe/bbe113e611f5812d04f6401d31aa3151.pdf>
- Тренинг личностного роста. Учебное пособие. - [http://kpfu.ru/staff\\_files/F622300134/Guryanova\\_Minullina\\_Trening\\_2015.pdf](http://kpfu.ru/staff_files/F622300134/Guryanova_Minullina_Trening_2015.pdf)
- Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. Е.М. Семенова. - [http://www.studmed.ru/view/semenova-em-trening-emocionalnoy-ustoychivosti-pedagoga\\_d109a00f486.htm](http://www.studmed.ru/view/semenova-em-trening-emocionalnoy-ustoychivosti-pedagoga_d109a00f486.htm)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Тренинг по саморегуляции и профилактики профессионального выгорания" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Мультимедийный комплекс.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 37.05.01 "Клиническая психология" и специализации Клинико-психологическая помощь ребенку и семье .

Автор(ы):

Кротова И.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Ахметзянова А.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.