

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Талорский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Тренинг по саморегуляции и профилактики профессионального выгорания ФТД.Б.2

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 801115917

Казань
2017

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

Цель курса 'Тренинг саморегуляции и профилактики профессионального выгорания' - усвоение студентами основных положений психологических ресурсов и в их приложении к задачам психологии и психологии профессиональной деятельности, изучение теоретико-методологических основ саморегуляции и самоуправления, психотехнических и психотерапевтических приемов. Изучение специфики особенностей взаимодействия теории и практики психотерапевтических приемов, овладение навыками практической работы. Изучения закономерностей профилактических способов для эффективного процесса профессиональной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " ФТД.Б.2 Факультативные дисциплины" основной образовательной программы 37.05.01 Клиническая психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4 курсе, 7 семестр.

Обучающиеся, в результате освоения дисциплин 'Общая психология', 'Социальная педагогика', 'Социальная психология', 'Специальная психология', 'Клиническая психология', 'Основы психологического консультирования' получают знания, являющиеся необходимыми требованиями к освоению дисциплины 'Тренинг саморегуляции и профилактики профессионального выгорания'. Данная содержательно-методическая связь обеспечивает оптимальные условия для получения комплекса умений и готовностей в профессиональной деятельности клинко-психологической помощи ребенку и семье.

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)	умением выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик
ПК-11 (профессиональные компетенции)	умением квалифицированно осуществлять клинко-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития
ПК-7 (профессиональные компетенции)	умением самостоятельно проводить психодиагностическое исследование в соответствии с исследовательскими задачами и этико-деонтологическими нормами, обработку и анализ полученных данных (в том числе с применением информационных технологий), интерпретировать результаты исследования

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 7 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.	7		2	8	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	
2.	Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.	7		2	8	2	
3.	Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.	7		0	12	4	
	Тема . Итоговая форма контроля	7		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 (2 часа(ов)):

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

практическое занятие (8 часа(ов)):

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

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Эмоциональная устойчивость как: 1) 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; 2) как устойчивость личности к конкретному эмоциогенному фактору (монотоностойчивость), чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

практическое занятие (8 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 (монотоностойчивость), 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)):

Тренинг-практика по психологическим техникам безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

лабораторная работа (4 часа(ов)):

Демонстрация работы по психологическим техникам безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

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.	7		подготовка к эссе	16	эссе

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Тренинговые методы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Профилактические меры использования способов саморегуляции и восстановления себя.	7		разработка индивидуальной программы профилактических мер	8	проект-программа
3.	Тема 3. Психологические техники безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.	7		подготовка реферата	8	реферат
	Итого				32	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Разбор конкретных ситуаций, тренинговые упражнения, психотехники.

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.

эссе , примерные темы:

Сравнительный анализ понятия "эмоциональная устойчивость" в различных подходах: преимущества и недостатки.

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

проект-программа , примерные вопросы:

План реализации методов на развитие эмоциональной устойчивости в различных сферах помогающих профессий.

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

реферат, примерные темы:

Мета-анализ работ по разработкам психологических техник безопасности для специалистов помогающих профессий.

Тема . Итоговая форма контроля

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.znanium.com/catalog.php?bookinfo=328820>
2. Волков, В. Н. Юридическая психология [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 'Юриспруденция' / В. Н. Волков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. - 368 с. // <http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=396438>
3. Социально-педагогическая деятельность в учреждениях социальной сфере : Учебное пособие / Под ред. И.А. Липского - М.: Магистр: НИЦ Инфра-М, 2012. - 384 с. // <http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=312716>

7.2. Дополнительная литература:

- 1.Хьюстон, М. Введение в социальную психологию. Европейский подход [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / М. Хьюстон, В. Штребе; пер. с англ. под ред. проф. Т. Ю. Базарова; пер. с англ. Г. Ю. Любимова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 622 с. : ил., табл. - ISBN 0-631-20437-7 (англ.), ISBN 5-238-00713-2 (русс.). <http://znanium.com/bookread2.php?book=390592>
2. 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>
3. 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>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Медицинская электронная библиотека - <http://meduniver.com/>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
Научный центр психического развития РАМН - <http://www.psychiatry.ru/>
Российская государственная библиотека - www.rsl.ru
ЭБД РГБ - www.diss.rsl.ru

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.

Мультимедийная аудитория

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.