

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной
медицины»



УТВЕРЖДАЮ
Ректор СПбГУВМ
К. В. Племяшов
26.03.2026 г.

Центр дополнительного профессионального образования

Дополнительная образовательная программа

**«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВЕТЕРИНАРНОГО
СПЕЦИАЛИСТА: ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ И
ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ»**

Рассмотрена и принята
руководителем центра
дополнительного профессионального
образования
Сидорук Яной Андреевной

04.04.2026 г.

Санкт-Петербург
2026 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная **цель** дисциплины состоит в формировании у слушателей (студентов ветеринарного вуза и практикующих специалистов) психологической готовности к профессиональной деятельности, а именно: развитие навыков саморегуляции, профилактики эмоционального выгорания и эффективной коммуникации с владельцами животных и коллегами. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

а) **Образовательная задача** заключается в ознакомлении слушателей с психологическими аспектами ветеринарной профессии, природой стресса, механизмами выгорания и способами его предотвращения, что расширяет профессиональный кругозор и формирует целостное представление о деятельности ветеринарного врача.

б) **Прикладная задача** освещает вопросы, касающиеся практических техник саморегуляции (дыхательные, телесные практики), алгоритмов ведения трудных разговоров (сообщение плохих новостей, работа с агрессией, поддержка в горе), что создает базу для выработки навыков врачебного мышления и устойчивости к стрессу.

в) **Специальная задача** состоит в формировании у слушателей способности к самоанализу, выявлению личных эмоциональных триггеров и созданию индивидуальной стратегии профессионального долголетия, а также в освоении навыков командного взаимодействия и поддержки коллег.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся готовится к следующим типам деятельности, в соответствии с образовательным стандартом ФГОС ВО 36.05.01 «Ветеринария».

Область профессиональной деятельности:

13 Сельское хозяйство (психологическая устойчивость как фактор профессиональной пригодности).

Типы задач профессиональной деятельности:

- Врачебный (коммуникативный компонент)
- Организационно-управленческий

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины должно сформировать следующие компетенции:

а) общепрофессиональные компетенции (ОПК)

• **ОПК-6:** Способен организовать работу коллектива, принимать управленческие решения в условиях различных мнений.

Знать: принципы командного взаимодействия, причины и способы разрешения конфликтов в трудовом коллективе, основы психологии малых групп.

Уметь: создавать поддерживающую атмосферу в коллективе, предупреждать токсичное поведение, оказывать эмоциональную поддержку коллегам.

Владеть: навыками конструктивной обратной связи, методами профилактики профессионального выгорания в команде.

• **ОПК-7:** Способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности.

Знать: психологические особенности общения с владельцами животных в кризисных ситуациях (страх, агрессия, горе), алгоритмы сообщения плохих новостей.

Уметь: выстраивать эмпатическую коммуникацию, использовать техники активного

слушания и деэскалации конфликтов.
Владеть: навыками ведения трудных разговоров, поддержки владельцев при эвтаназии и утрате питомца.

б) универсальные компетенции (УК) – для студентов, осваивающих программу в рамках основной образовательной программы.

- **УК-6:** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Знать: признаки эмоционального истощения и профессионального выгорания, методы саморегуляции и восстановления.

Уметь: идентифицировать личные эмоциональные триггеры, применять техники быстрого снятия стресса (дыхательные, телесные практики).

Владеть: навыками планирования личной стратегии устойчивости, способами поддержания баланса «работа – жизнь».

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Эмоциональная устойчивость ветеринарного специалиста: профилактика выгорания и эффективная коммуникация» относится к дополнительной образовательной программе (факультатив / курс по выбору / программа повышения квалификации). Осваивается на старших курсах (3-5 курс) или в рамках ДПО.

При обучении дисциплине используются знания и навыки, полученные студентами при освоении дисциплин: психология (при наличии), педагогика, философия, клиническая диагностика, хирургия, организация ветеринарного дела.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

«Эмоциональная устойчивость ветеринарного специалиста: профилактика выгорания и эффективная коммуникация»

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр
Аудиторные занятия (всего)	60	60
В том числе:		
Лекции (Л), в том числе интерактивные формы	15	15
Практические занятия (ПЗ), в том числе интерактивные формы	45	45

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Эмоциональная устойчивость ветеринарного специалиста: профилактика выгорания и эффективная коммуникация»

№	Наименование модуля / темы	Формируемые компетенции / навыки	Семестр	Виды учебной работы (в часах)
				Л ПЗ
1	Модуль 1. Введение в психологию профессиональной деятельности ветеринара. Стресс и выгорание.	ОПК-1	1	2 4
1.1	Тема 1. Особенности ветеринарной профессии: эмоциональные вызовы и ресурсы. Знакомство, правила работы в группе, запросы слушателей.			1 1
1.2	Тема 2. Физиология и психология стресса. Дистресс и эустресс. Индивидуальные особенности реагирования.			1 1
1.3	Тема 3. Профессиональное выгорание: симптомы, стадии, факторы риска в ветеринарии. Проведение диагностики (опросник МВІ).			- 2
2	Модуль 2. Основы саморегуляции и телесные практики.	ОПК-1	1	3 9
2.1	Тема 4. Связь эмоций и тела. Техника сканирования тела. Мышечные зажимы как следствие хронического стресса.			1 2
2.2	Тема 5. Дыхательные техники саморегуляции (диафрагмальное дыхание, дыхание по квадрату, метод «4-7-8»).			1 3
2.3	Тема 6. Техники заземления и снятия мышечных зажимов (шея, плечи, челюсть). Формирование индивидуальной «копилки» техник быстрого восстановления.			1 4
3	Модуль 3. Психология владельца животного.	ОПК-1	1	3 9
3.1	Тема 7. Эмоции владельца: страх, вина, агрессия, горе. Как распознавать и экологично реагировать.			1 2
3.2	Тема 8. Системная роль питомца в семье: объективизация и очеловечивание. Крайности восприятия и их влияние на коммуникацию.			1 2
3.3	Тема 9. Эмпатическое слушание. Отработка навыка в парах.			1 5
4	Модуль 4. Коммуникация в сложных ситуациях.	ОПК-1	1	3 9

№	Наименование модуля / темы	Формируемые компетенции / навыки	Семестр	Виды учебной работы (в часах)
4.1	Тема 10. Сообщение плохих новостей. Адаптированный протокол SPIKES для ветеринарной практики. Ролевые игры.			1
4.2	Тема 11. Работа с агрессией и жалобами. Техники деэскалации конфликта. Ролевые игры.			1
4.3	Тема 12. Поддержка владельца в горе и при эвтаназии. Стадии принятия неизбежного (модель Кьюлер-Росс). Алгоритмы поддержки.			1
5	Модуль 5. Личные триггеры и самоанализ.	ОПК-1	1	2
5.1	Тема 13. Карта моих эмоциональных триггеров: ситуации, телесные реакции, мысли.			1
5.2	Тема 14. Влияние личной истории и семейных сценариев на профессиональные реакции.			1
5.3	Тема 15. Мои сильные стороны и зоны роста. Ресурсный подход.			-
6	Модуль 6. Командная работа и поддержка.	ОПК-1	1	2
6.1	Тема 16. Психология малой группы: роли, конфликты, токсичное поведение.			1
6.2	Тема 17. Разработка «Регламента эмоциональной поддержки» для ветеринарной клиники (проект).			1
7	Модуль 7. Профилактика выгорания и итоговая аттестация.	ОПК-1	1	-
7.1	Тема 18. Принципы здорового баланса «работа-жизнь». Понятие профессиональных границ.			-
7.2	Тема 19. Подготовка и защита индивидуального проекта «Мой план эмоциональной устойчивости».			-
	ИТОГО ПО КУРСУ			15
				45

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Методические указания для самостоятельной работы

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2023. – 299 с.
2. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.: София, 2018. – 320 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2020. (Адаптируется для общения с взрослыми).
4. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2019. – 334 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

А) основная литература:

1. Водопьянова Н. Е. Профессиональное выгорание: ресурсы и совладание: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2024. – 315 с.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2023. – 304 с.
3. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2021. – 576 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208. (или современные переиздания).

б) дополнительная литература:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Наука, 2019. – 154 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 544 с.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.
4. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Эксмо-Пресс, 2020. – 416 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для подготовки к практическим занятиям и выполнения самостоятельной работы слушатели могут использовать следующие Интернет-ресурсы:

1. <https://psyjournals.ru/> – Портал психологических изданий.
2. <https://www.b17.ru/> – Профессиональное психологическое сообщество (статьи, тесты).
3. <http://psystudy.ru/> – Журнал «Психологические исследования».
4. <https://postnauka.ru/themes/stress> – ПостНаука: материалы о стрессе и выгорании.

Электронно-библиотечные системы:

1. <https://ebs.spbguvm.ru/MarcWeb2/Default.asp>
2. ЭБС «Издательство «Лань»
3. ЭБС «Консультант студента»
4. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации для студентов – это комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Содержание методических рекомендаций включает:

- Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Описание последовательности действий студента, или «сценарий изучения дисциплины».

Утреннее время является самым плодотворным для учебной работы (с 8 до 14 часов), затем послеобеденное время (с 16 до 19 часов) и вечернее время (с 20 до 24 часов). Самый трудный материал рекомендуется к изучению в начале каждого временного интервала после отдыха. Через 1.5 часа работы необходим перерыв (10-15 минут), через 4 часа работы перерыв должен составлять 1 час. Частью научной организации труда является овладение техникой умственного труда. В норме студент должен уделять учению около 10 часов в день (6 часов в вузе, 4 часа – дома). При освоении данной дисциплины, в силу её практической направленности, особое внимание следует уделять не столько длительной теоретической подготовке, сколько регулярной практике освоенных техник в повседневной жизни. Рекомендуется ежедневно выделять 15–20 минут для повторения дыхательных и телесных упражнений, а также для ведения краткого дневника самонаблюдения (фиксации ситуаций, вызвавших стресс, и своих реакций).

- Рекомендации по работе над лекционным материалом.

Лекционный материал в данном курсе носит вводный и теоретико-методологический характер, создавая основу для понимания механизмов стресса, выгорания и эффективной коммуникации.

При подготовке к лекции студенту рекомендуется:

- просмотреть записи предшествующей лекции и восстановить в памяти ранее изученный материал;
- полезно просмотреть и предстоящий материал будущей лекции по рекомендованной литературе;
- если задана самостоятельная проработка отдельных фрагментов темы прошлой лекции, то ее надо выполнить не откладывая;
- психологически настроиться на лекцию.

Эта работа включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом.

Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, студент большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, – прочесть свои записи,

расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установить логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя. При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации.

Для каждой лекции в рабочей программе приводятся номер, тема, перечень рассматриваемых вопросов, объем в часах и ссылки на рекомендуемую литературу. Для занятий, проводимых в интерактивных формах, должна указываться их организационная форма: групповая дискуссия, разбор конкретной ситуации (кейс-метод), ролевая игра и т.д.

- Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Практические занятия (семинары-тренинги) составляют важнейшую часть профессиональной подготовки студентов по данной дисциплине. Основная цель проведения практических занятий – формирование у студентов аналитического, творческого мышления путем приобретения практических навыков саморегуляции, эмпатического слушания и ведения трудных разговоров. Практические занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях, и в процессе самостоятельной работы над учебной и научной литературой, а также для отработки навыков в моделируемых ситуациях профессиональной деятельности.

При подготовке к практическому занятию студенту рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- ознакомиться с планом предстоящего занятия и его темой;
- изучить или повторить теоретический материал по заданной теме (лекционный материал и соответствующие разделы рекомендованной литературы);
- проработать литературные источники, которые были рекомендованы, и ознакомиться с вводными замечаниями к соответствующим разделам в рабочей тетради;
- подготовить вопросы, возникшие в ходе самостоятельной работы, для обсуждения на занятии.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе в разделе «Перечень тем практических занятий».

Важнейшей составляющей практических занятий являются задания. Основа в задании – пример (кейс, ситуация, ролевая игра), который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков, что и определяет содержание деятельности студентов – участие в тренинговых упражнениях, анализ кейсов, ролевые игры, групповая рефлексия.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых умений и навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний и представлений;
- прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления, аргументации своей точки зрения;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов и степень усвоения материала.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине ориентированы на современные условия профессиональной деятельности ветеринарного врача,

действующие этические нормы и стандарты общения, передовые психолого-педагогические технологии и последние достижения в области психологии стресса и коммуникации.

- Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой – важный этап самостоятельной работы студента по освоению предмета, способствующий не только закреплению знаний, но и расширению кругозора, развитию памяти, умению мыслить, излагать и подтверждать свои гипотезы и идеи. Кроме того, развиваются навыки научно-исследовательской работы, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности.

Приступая к изучению литературы по теме, необходимо составлять конспекты, выписки, заметки. Конспектировать в обязательном порядке следует труды теоретиков (И. Ялом, К. Роджерс, Э. Кюблер-Росс, Н.Е. Водопьянова), которые позволяют осмыслить теоретический базис дисциплины. В остальном можно ограничиться выписками из изученных источников. Все выписки, цитаты обязательно должны иметь точный «обратный адрес» (автор, название работы, год издания, страница и т.д.). Желательно написать сокращенное название вопроса, к которому относится выписка или цитата.

Кроме того, необходимо научиться сразу же составлять картотеку специальной литературы и публикаций источников, как предложенных преподавателем, так и выявленных самостоятельно, а также обращаться к библиографическим справочникам, летописи журнальных статей, книжной летописи, реферативным журналам. При этом публикации источников (статей, названия книг и т.д.) записывать на отдельных карточках, заполнять которые необходимо согласно правилам библиографического описания (фамилия, инициалы автора, название работы, место издания, издательство, год издания, количество страниц, а для журнальных статей – название журнала, год издания, номера страниц). На каждой карточке целесообразно фиксировать мысль автора книги или факт из этой книги лишь по одному конкретному вопросу. Если в работе, даже в том же абзаце или фразе, содержатся еще суждения или факты по другому вопросу, то их следует выписывать на отдельную карточку. Изложение должно быть сжатым, точным, без субъективных оценок. На оборотной стороне карточки можно делать собственные заметки о данной книге или статье, ее содержании, структуре, о том, на каких источниках она написана и пр.

- Разъяснения по поводу работы с контрольно-тестовыми материалами по курсу, рекомендации по выполнению домашних заданий.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме наблюдения за активностью студента на практических занятиях, участием в упражнениях, групповых обсуждениях и качестве выполнения заданий в рабочей тетради. Специфика курса не предполагает традиционного тестирования с выбором одного варианта ответа. Основной формой проверки усвоения материала является демонстрация приобретенных навыков в ходе ролевых игр и анализа кейсов, а также качество рефлексии собственного опыта.

Домашние задания носят практико-ориентированный характер и направлены на закрепление навыков в реальной жизни. Они могут включать:

- ведение дневника самонаблюдения с фиксацией стрессовых ситуаций и примененных техник саморегуляции;
- выполнение дыхательных и телесных упражнений в течение недели;
- применение алгоритмов эмпатического слушания в общении с коллегами или знакомыми;
- подготовка проекта итоговой работы.

Итоговая аттестация проводится в форме защиты индивидуального проекта «Мой план эмоциональной устойчивости».

10. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Название рекомендуемых по разделам и темам программы технических и компьютерных средств обучения	Лицензия
1	MS PowerPoint	67580828
2	LibreOffice	свободное ПО
3	ОС Альт Образование 8	ААО.0022.00
4	АБИС "МАРК-SQL"	02102014155
5	MS Windows 10	67580828
6	Система КонсультантПлюс	503/КЛ
7	Android ОС	свободное ПО

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Эмоциональная устойчивость ветеринарного специалиста: профилактика выгорания и эффективная коммуникация	41 (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Малый конференц-зал для проведения групповых встреч.	<i>Специализированная мебель:</i> парты, стулья, табуреты, учебная доска
	206 Большой читальный зал (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Помещение для самостоятельной работы	<i>Специализированная мебель:</i> столы, стулья <i>Технические средства обучения:</i> компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду
	214 Малый читальный зал (196084, г. Санкт-Петербург, ул. Черниговская, дом 5) Помещение для самостоятельной работы	<i>Специализированная мебель:</i> столы, стулья

Рабочую программу составил:

кандидат ветеринарных наук,
доцент

_____ В.А. Хватов