

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Актуализировано:
на заседании кафедры общей психологии
протокол № 10 от «22» июня 2017 г.
Зав. кафедрой Р.И.Г. /Галяутдинова С.И

Согласовано:
Председатель УМК факультета психологии
Н.В.А. /Асафьева Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Психологические проблемы профессионального выгорания»

базовая часть

программа бакалавриата

Направление подготовки
37.03.01 – Психология

Профиль
Практическая психология

Квалификация
Бакалавр

Разработчики (составители): доцент, кандидат психологических наук доцент, кандидат психологических наук	<u>И.Ф.Н.</u> /Нурмухаметова И.Ф.
	<u>Н.В.А.</u> / Асафьева Н.В.

Для приема: 2014 г.

Уфа 2017 г.

Составитель: Нурмухаметова Ирина Фасхатовна, Асафьева Наталья Валерьевна

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры общей психологии, протокол № 10 от «22» июня 2017 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры общей психологии, протокол №10 от «18» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой

 / Галяутдинова С.И.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	5
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	7
4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	22
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	22
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	23

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине: ОК-7

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	Знать: теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию
Умения	Уметь: использовать приемы саморазвития, методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию
Владения	Владеть: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

«Психологические проблемы профессионального выгорания» - учебная дисциплина в структуре теоретической и прикладной подготовки будущих психологов и относится к вариативной части профессионального цикла подготовки психолога -бакалавра

Дисциплина изучается на *3 курсе, в летнюю сессию (заочная форма обучения)*

Цели изучения дисциплины: 1) формирование профессиональных компетенций специалиста в области сохранения психического здоровья, профилактики профессионального выгорания; 2) формирование профессиональных компетенций, основанных на знании о профессиональном выгорании как о виде профессиональной деформации.

Дисциплина имеет логические и содержательно-методические взаимосвязи с рядом дисциплин базовой части профессионального цикла: «Общая психология», «Анатомия ЦНС», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психофизиология» и др. При освоении данной дисциплины обучающиеся должны обладать следующими «входными» знаниями, умениями и готовностями: обладать необходимыми знаниями по общей психологии (психические процессы, свойства и состояния); иметь представление о сенсорно-перцептивных системах человека; быть готовым различать механизмы и закономерности развития психики человека как субъекта жизнедеятельности.

Данную учебную дисциплину дополняет предварительное освоение дисциплины «Общая психология». В совокупности с данной дисциплиной, дисциплина «Психологические проблемы профессионального выгорания» составляет основу для изучения различных дисциплин базовой части профессиональной подготовки психолога -бакалавра.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Рабочая программа дисциплины представлена в приложении 1

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Освоение содержания дисциплины «Психологические проблемы профессионального выгорания» на 3 курсе (3сессия) заочного отделения аттестуется посредством контрольной работы (зачет), а также экзамена (3 курс, 3 сессия).

ОК-7 -;способность к самоорганизации и самообразованию

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	Не знает теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	Знает основы процессов самоорганизации и самообразования в целях совершенствования профессиональной деятельности
Второй этап	Уметь: использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Не умеет: использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Уверенно применяет умения самоорганизовывать процесс обучения; уметь эффективно работать индивидуально и в качестве члена команды, выполняя различные задания на практических занятиях по ПР и ВП. уметь составлять устные и письменные отчеты, презентовать и защищать результаты своей работы;
Третий этап	Владеть: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Не владеет навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Владеет навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.

На заочном отделении (3 курс,3сессия) аттестация проводится в форме контрольной работы. При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «по дисциплине «Психологические проблемы профессионального выгорания»» для заочного отделения используется качественный тип шкалы оценивания (оценивание происходит по шкале наименований «зачтено» / не зачтено).

Шкалы оценивания (заочное отделение): оценивание происходит по шкале наименований «зачтено» / не зачтено (качественный тип шкалы оценивания)

Критерии оценивания: «Зачтено» ставится, если контрольная работа полностью соответствует предъявленным требованиям (п. 1-9). Также, студент показывает глубокое знание материала, правильно и последовательно раскрывает смысл предлагаемого вопроса, ответы логически выстроены, структура ответа ясная и четкая, объем контрольной работы соответствует предъявляемым требованиям. Текст написан стилистически грамотно, без орфографических ошибок.

- «Не зачтено» ставится, если контрольная работа не выполнена или не соответствует предъявленным требованиям (п. 1-9), т.е. работа выполнена с грубыми ошибками и недочетами. В контрольной работе частично раскрывается смысл предлагаемого вопроса. Содержание работы не полное, ответы логически не выстроены, отсутствует ясная и четкая структура ответа. Объем контрольной работы не соответствует предъявляемым требованиям. Текст написан стилистически не грамотно, имеются орфографические ошибки.

Также учебным планом предусмотрена аттестация **в форме экзамена** на заочном отделении – на 3 курсе (3 сессия).

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Первый этап	Знать теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	Не знает теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	Имеет фрагментарные знания о теоретических основах самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; об основных достижениях в области психологии эмоционального выгорания	В целом знает теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	Знает теоретические основы самообразования, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания
Второй этап	Уметь: использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Не умеет: использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Частично умеет использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	В целом умеет использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	Использует приемы саморазвития, методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.
Третий этап	Владеть: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ пре-	Не владеет навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупре-	Частично владеет навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления про-	В целом владеет: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления про-	Уверенно владеет: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а так-

	дупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	ждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	грамм предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	ждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	же составления программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.
--	--	---	---	---	---

Шкала оценивания знаний на экзамене (заочная форма обучения): результаты оцениваются по количественной шкале с выставлением отметки по шкале порядка - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания знаний на экзамене (заочная форма обучения):

«отлично» - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1 этап – знания	Знать теоретические основы саморазвития, саморегуляции; технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия; проблематику, основные достижения в области психологии эмоционального выгорания	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Устный опрос Доклад
2 этап- умения	Уметь: использовать приемы саморазвития. методы управления саморазвитием; составлять программы своего профессионально-личностного развития, а также программ предупреждения профессионального выгорания, деформации, профессиональной усталости.	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Практическое задание Реферат
3-й этап- Владение навыками	Владеть: навыком применения программно-целевого метода, разработки программы своего профессионально-личностного развития, а также составления программ предупреждения профессиональ-	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Практическое задание Презентация Контрольная работа,

	ного выгорания, деформации, профессиональной усталости.	
--	---	--

4.3. Рейтинг-план дисциплины **Психологические проблемы профессионального выгорания**

Не предполагается учебным планом

Типовые оценочные средства и критерии их оценивания

На заочном отделении (3 курс, 3 сессия) аттестация знаний проводится в форме контрольной работы (зачет).

Контрольная работа – форма проверки и оценки усвоенных знаний. Состоит она из задач или определенного количества вопросов, либо совокупности вопросов и заданий. Проведение контрольных работ позволяет определить способности студентов к логическому мышлению и изложению определенной точки зрения по конкретным проблемам дисциплины. Контрольная работа показывает, насколько студенты владеют умением использовать приобретенные знания в процессе анализа конкретных проблем.

В ходе выполнения контрольной работы студенту необходимо показать свое умение видеть разные способы решения поставленных проблем и способность выбирать собственную позицию, работать с литературой. Выполнять контрольную работу необходимо в следующем порядке: вначале следует выбрать вариант задания, затем подобрать литературу, изучить источники, обдумать ответы на заданные в работе вопросы, написать работу, излагая данные последовательно, логично и аргументировано, последний этап – оформление работы и представление ее преподавателю. Изложение материала теоретической части работы должно характеризоваться краткостью и простотой. Приветствуется самостоятельность предположений, когда студент применяет в работе положительный профессиональный опыт.

Требования к написанию контрольной работы:

1. Требования к оформлению контрольной работы
Работа выполняется на листах формата А4. Текст печатается на одной стороне листа. Объем контрольной работы – примерно 7-10 страниц (1,15 интервал, шрифт Times New Roman). При использовании таблиц, схем и рисунков допускаются незначительные отклонения от нормы. Все графики и рисунки сопровождаются номером, названием и ссылкой на источник. Параметры абзаца: выравнивание текста по ширине – страницы; отступ первой строки – 1,25 мм.; межстрочный интервал – полуторный. Поля: верхнее – 2,5 см.; нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1 см. Нумерация страниц начинается с третьей страницы (титульный лист и содержание (оглавление) не нумеруются). На титульном листе указывается название вуза; тема контрольной работы; курс обучения, группа, ФИО автора; ФИО, учёное звание, степень преподавателя; город и год. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТом.
2. Структура работы
Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы.
3. Титульный лист оформляется согласно образцу.
4. Содержание (оглавление) содержит список основных разделов работы с указанием страниц на которых они начинаются.
5. Введение отражает значение и актуальность темы, а также цель, задачи и методы исследования используемые в работе.
При определении целей и задач исследования необходимо правильно их формулировать. Так, в качестве цели не следует указывать «сделать». Правильно будет использовать глаголы «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить» и т.д.
6. В основной части излагаются и последовательно анализируются рассматриваемые проблемы, дается аргументация научных точек зрения. Материал должен излагаться логично, последовательно и соответствовать плану работы. Не допускается дословного механического переписывания текста из использованной литературы, за исключением цитат, которые должны сопровождаться ссылкой на источник.

7. Ссылка оформляется в конце страницы, на которой находится цитата. В ссылке указываются фамилия и инициалы автора, название статьи или монографии (для монографии - место и год издания, для периодических изданий - название журнала, год выпуска и номер), также указывается страница, на которой находится цитата, или цифровые данные.

8. В заключении приводятся собственные выводы автора по итогам работы, а также её практическая значимость. Вслед за заключением размещается список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями ГОСТ 7.32-2001; ГОСТ 7.1-2003; ГОСТ 7.80-2000; ГОСТ 7.82—2001.

9. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах и должны быть соответственно пронумерованы.

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Психологические проблемы профессионального выгорания» для заочного отделения используется качественный тип шкалы оценивания (оценивание происходит по шкале наименований **«зачтено» / не зачтено»**)

Критерии оценивания контрольной работы (для заочной формы обучения):

«Зачтено» - ставится, если контрольная работа полностью соответствует предъявленным требованиям (п.1-9), также студент показывает глубокое знание материала, правильно, последовательно раскрывает смысл предлагаемого вопроса; ответы логически выстроены; структура ответа ясная и четкая; объем соответствует предъявляемым требованиям; текст написан стилистически грамотно, без орфографических ошибок.

«Не зачтено» - ставится, если контрольная работа не выполнена или не соответствует предъявляемым требованиям (п.1-9), т.е. работа выполнена с грубыми ошибками и недочетами, в контрольной работе частично раскрывается смысл изучаемой темы; содержание работы неполное, логически не выстроено; отсутствует ясная, четкая структура изложения материала; объем работы не соответствует установленным требованиям; имеются стилистические и орфографические ошибки.

Примерные задания для контрольной работы

1. Раскрыть сущность профессиональных деформаций в различных сферах социально-психологической деятельности
2. Перечислить позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста в сфере оперативно-служебной деятельности.
3. Описать виды профессиональных деформаций специалиста в различных сферах социально-психологической деятельности
4. Охарактеризовать признаки и фазы стресса, его уровни и виды
5. Назвать и раскрыть модели синдрома «профессионального выгорания»

Экзамен. Экзамен проводится в устной форме. Экзаменационный билет включает в себя два теоретических вопроса. При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. На каждый вопрос нужно устно дать краткий ответ, декларируемые положения психологии развития раскрыть в примерах.

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине на экзамене (заочная форма обучения):

- **«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
- **«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;
- **«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

- **«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет психологии
Кафедра общей психологии

Направление 37.03.01 «Психология»

Дисциплина «Психологические проблемы профессионального выгорания»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Виды профессиональной деформации
2. Психосоматические нарушения при выгорании

Зав. кафедрой общей психологии

С.И. Галяутдинова

Типовые вопросы к экзамену

1. Синдром эмоционального выгорания
2. История разработки проблемы профессионального выгорания
3. Профессиональная деформация
4. Виды профессиональной деформации
5. Психосоматические нарушения при профессиональном выгорании
6. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
7. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
8. Особенности эмоционального выгорания в сфере социальной деятельности
9. Кризис личности при профессиональном выгорании
10. Техника релаксации при снятии стресса
11. Профессиональная мобильность и профессиональная деформация
12. Когнитивно-деятельностная деформация
13. Поведенческая деформация
14. Отставание профессионального развития и эмоциональное выгорание
15. Предел развития как профессиональный кризис
16. Влияние акцентуаций характера на профессиональную деятельность
17. Отставание профессионального развития как проявление выгорания
18. Психологическая защита при стрессах
19. Профилактика психофизиологических изменений
20. Аутотренинг при психических перегрузках
21. Снижение мобильности при выгорании профессионала
22. Я-концепция и личностные факторы профессионального выгорания
23. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
24. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
25. Регуляция при эмоциональном напряжении в служебной деятельности
26. Психофизиологические особенности пожилых сотрудников
27. Роль мотивации выбора при профессиональном выгорании
28. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании

Реферат. Реферирование - это краткое изложение содержания документа или его части, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с документом и определения целесообразности обращения к нему. Сущность реферата – в кратком изложении (с достаточной полнотой) основного содержания источника. Составление рефератов – это процесс аналитико-синтетической переработки первичных документов. Реферированию преимущественно научная и техническая литература, в которой содержится новая информация. Текст реферата включает следующие сведения:

- 1) тему, проблему, предмет, цели и содержание первичного документа;
- 2) методы исследования (особенно новые);
- 3) результаты исследования;
- 4) выводы автора (оценки, предположения, принятые или опровергнутые гипотезы);
- 5) пути практического применения результатов работы.

При необходимости приводятся сведения об авторе, его трудах, таблицы, схемы, чертежи, формулы, графики и т. п. Композиционно текст реферата может состоять из вступления (вводной части), основной части (описания) и заключения. Модель текста реферата может быть следующей:

1) вводная часть реферата: В статье «...», помещенной в журнале «...» №... за ... год, рассматриваются вопросы (проблемы, пути, методы)... Автор статьи – известный ученый... Статья называется (носит название..., под названием..., озаглавлена..., под заголовком..., опубликована в...) Тема статьи – ... (Статья на тему..., Статья посвящена теме (проблеме, вопросу)...)... Статья представляет собой обобщение (изложение, описание, анализ, обзор). В статье речь идет... (о чем?), (говорится (о чем?)), рассматривается (что?), дается оценка (чему?, чего?), анализ (чего?), изложение (чего?). Сущность проблемы сводится... (к чему?), заключается (в чем?), состоит (в чем?).

2) основная часть: Статья делится на ... части (-ей) (состоит из ... частей, начинается (с чего?), заканчивается (чем?)...). Во введении формулируется ... (что?) (дается определение ... (чего?)) В начале статьи определяются (излагаются) цель (цели, задачи)... Далее дается общая характеристика проблемы (глав, частей), исследования, статьи... В статье автор ставит (затрагивает, освещает) следующие проблемы, (останавливается (на чем?) касается (чего?)...) В основной части излагается (что?), приводится аргументация (в пользу чего? против чего?), дается обобщение (чего?) (научное описание (чего?)... В статье также затронуты такие вопросы, как... Автор приводит (ссылается на) пример(ы) (факты, цифры, данные), подтверждающие, иллюстрирующие его положения... В статье приводится, дается...

3) заключение: Автор приходит к выводу (заключению), что... (подводит нас к..., делает вывод, подводит итог) В конце статьи подводятся итоги (чего?) В заключение автор говорит, что (утверждает, что)... В заключение говорится, что... (о чем?) Сущность вышеизложенного сводится к (следующему)... Требования, предъявляемые к составлению реферата: 1) объективность, точность изложения; полемика с автором и оценки референта могут быть даны в специальных «Примечаниях референта»; 2) полнота (изложение всех существенных положений); 3) использование единой терминологии и сокращений; 4) простой, ясный язык; 5) логичная композиция реферата; Объем реферата определяется содержанием первичного документа; средний объем: 500 печатных знаков для заметок и кратких статей, 1 000 печатных знаков – для большинства статей, патентов, 2 500–12 000 печатных знаков – для документов большого объема.

Требования к оформлению реферата:

1. Нумерация страниц документа. Страницы документа следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту документа. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц документа. Номер страницы на титульном листе не проставляют. Содержание располагается после титульного листа и нумеруются цифрой

2. Приложения входят в общую нумерацию работы.

Требования к тексту. Текст набирается в текстовом редакторе Word 14 кеглем (размером), шрифтом Times New Roman через полуторный междустрочный интервал. Подчеркивания в тексте не допускаются, выделять можно курсивом, полужирным шрифтом. 210 мм). Поля: текст распечатывается на белой печатной бумаге формата А4 (297 слева – 25 мм; свер-

ху – не менее 15 мм; снизу – не менее 15 мм; справа – не менее 10 мм. Абзацный отступ – 1,25 см. Распечатанную работу следует, потом сброшюровать. Допускается оформление рефератов в рукописном варианте, по своему объему примерно соответствующему печатному (в большинстве случаев 20–25 страниц рукописного текста соответствует 15 машинописным).

Построение документа. Текст документа, при необходимости, разделяют на разделы, подразделы, пункты и подпункты, которые следует нумеровать арабскими цифрами и записывать с абзацного отступа. Разделы должны иметь порядковую нумерацию в пределах всего текста, за исключением приложений. Подразделы нумеруются арабскими цифрами в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела и подраздела, разделенных точкой. Пункты нумеруются арабскими цифрами в пределах каждого подраздела. Номер пункта состоит из номера раздела, подраздела, пункта, разделенных точкой. Например: 1 Виды общения 1.1 1.2 1.3 2 Средства общения 2.1 2.2 2.3 Номер подпункта включает номера раздела, подраздела, пункта и порядковый номер подпункта, разделенные точкой. После номера раздела, подраздела, пункта, подпункта в тексте документа точку не ставят. Если раздел или подраздел состоит из одного пункта, он также нумеруется. Каждый пункт или подпункт записывают с абзаца. Переносы слов в заголовках не допускаются. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Заголовки печатаются с абзацного отступа с первой прописной буквы, 14 размером шрифта (Times New Roman полужирный). Заголовки «Содержание», «Введение», «Список литературы» располагают симметрично тексту. Расстояние между заголовком и текстом – пропуск одной строки (1,5 интервала), между заголовками разделов и подразделов – один интервал. Каждый раздел текстового документа рекомендуется начинать с новой страницы. Подраздел отделяется от предыдущего пропуском строки. Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в документе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в тексте. При ссылках на иллюстрации следует писать «...в соответствии с рисунком 4». Чертежи, графики, диаграммы, схемы, иллюстрации, помещаемые в документе, должны соответствовать требованиям государственных стандартов Единой системы конструкторской документации (ЕСКД). Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1». Слово «рисунок» и его наименование располагают посередине строки. Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения. Например, Рисунок А3.

Примечания. Примечания приводят в документе, если необходимы пояснения или справочные данные к содержанию текста, таблиц или графического материала. Они помещаются непосредственно после текста, к которому относятся эти примечания, печатаются с прописной буквы с абзаца и выделяются курсивом. Если примечание одно, то его не нумеруют и после слова «Примечание» ставят точку, Если примечаний несколько – двоеточие. Например: Примечания: 1.

Приложения. Материал, дополняющий текст документа, следует помещать в приложениях, которые оформляют как продолжение данного документа. В тексте документа на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте документа. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине строки слова «Приложение» и его обозначение. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. Текст каждого приложения, при необходимости, может быть разделен на разделы, подразделы, пункты, подпункты, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Перед номером ставится обозначение этого приложения. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

Оформление списка литературы. Каждый литературный источник в списке обозначается отдельным порядковым номером (точку после номера не ставить). Располагать литературу в списке рекомендуется в такой последовательности, в какой она упоминается в тексте, либо по алфавиту. Ссылки на источники внутри текста заключать в квадратные скобки, например: «...В отечественной социальной психологии имеется несколько классификаций функций общения [23].» Если есть цитата, указывается конкретная страница, откуда был взят текст, например: «... “В отечественной социальной психологии имеется несколько класси-

фикаций функций общения» [23, с.17].» Общий список литературы оформляется в конце работы согласно ГОСТ-2008.

Критерии оценки рефератов по баллам:

Отметка «отлично» выставляется студенту, если присутствуют все компоненты работы (реферат оформлен в соответствии с требованиями, присутствует анализ нескольких источников соответствующей литературы по проблеме, имеются грамотные ответы на вопросы по проблеме, грамотный пересказ)

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если в целом присутствуют основные компоненты работы: реферат оформлен в соответствии с требованиями, присутствует анализ 1-2 источников соответствующей литературы по проблеме, имеются ответы на вопросы по проблеме, грамотный пересказ)

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если проанализирован 1 источник, имеются не все элементы анализа, у автора реферата имеется поверхностное представление о проблеме.

Отметка «не удовлетворительно» выставляется студенту, если работа списана, скачана из Интернета или работа не выполнена совсем.

Примерные темы для написания реферата

1. Профессиональная деформация у социальных работников
2. Эмоции, стресс, болезнь как последствия эмоционального выгорания
3. Психофизиология стресса
4. Потребности, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.
5. Мотивации как факторы организации поведения, препятствующего эмоциональному выгоранию
6. Психофизиология восприятия в условиях стресса и эмоционального выгорания
7. Современные представления о последствиях эмоционального выгорания
8. Факторы организации поведения при эмоциональном выгорании
9. Биологические ритмы и психическое здоровье человека
10. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания
11. Резервы человеческой психики
12. Психологическая защита при стрессах
13. Особенности профессионального выгорания у сотрудников в сфере социального обслуживания
14. Особенности личности и их влияние на профессиональное выгорание

Доклад. Доклад - это оценочное средство, которое представляет из себя самостоятельно подготовленное студентом публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы. Доклад отличается от реферата тем, что он делается устно на одном из семинарских занятий. По процедуре организации работы доклад отличается от реферата только тем, что здесь главный акцент делается на умении студента устно изложить содержание изученного материала. Подготовка доклада предполагает предварительное ознакомление с первоисточниками, анализ их текстов, систематизацию материала. При выполнении этого вида самостоятельной работы студент должен показать свое умение анализировать содержание прочитанной литературы, выделять главную проблему, формулировать своё отношение к ней. Главная особенность доклада заключается в том, что перед студентом стоит задача продемонстрировать своё ораторское искусство, умение в течение 7-10 минут кратко изложить основные положения изученного материала, быть готовым ответить на заданные вопросы. Процедура доклада позволяет студенту подготовить раздаточный материал, иллюстрирующий содержание его сообщения, показать умение работать с доской, компьютерной техникой в аудитории. Как форма свободного общения с группой, доклад позволяет студенту продумать возможность организации обратной связи в работе с группой – задать вопросы по теме доклада, попросить студентов группы высказать своё мнение по рассматриваемой проблеме развития современного общества, организовать мини-обсуждение.

Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно/научно-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией.

Критерии оценки доклада по баллам:

Отметка «отлично» выставляется студенту, если: выступление соответствует теме, поставленным целям и задачам; имеются проблемность, актуальность, новизна, оригинальность полученных результатов, глубина, полнота рассмотрения темы; присутствуют доказательная база, аргументированность, убедительность, обоснованность выводов, логичность, структурированность, целостность выступления; наблюдается речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и 40 т.д.); используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература); наглядность / презентабельность (если требуется); фиксируется самостоятельность суждений, владение материалом, компетентность.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если: выступление соответствует теме, поставленным целям и задачам; имеются проблемность, актуальность полученных результатов, полнота рассмотрения темы; присутствует обоснованность выводов, структурированность выступления; используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература); наглядность / презентабельность (если требуется); но при этом имеются ошибки и погрешности в оформлении.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если доклад сводится к краткому (5 минут) анализу нескольких источников соответствующей литературы по выбранной проблематике, имеются выводы, которые аргументированы и совпадают с заявленной темой и целями работы, при этом доклад может сопровождаться презентацией (10-15 слайдов), но в целом не может дать полного представления о проведенной работе.

Отметка «не удовлетворительно» выставляется студенту, если текст доклада зачитывается, работа списана, скачана из Интернета или не выполнена.

Примерные темы для написания доклада

1. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер.
2. Особенности и виды психопрофилактики профессионального выгорания.
3. Основные направления психологической профилактики «выгорания».
4. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
5. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
6. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».
7. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания».
8. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях.
9. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
10. Классификация и функции эмоций.
11. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
12. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
13. Интегративная модель эмоционального выгорания.
14. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
15. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
16. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания».
18. Эмоциональная истощенность.
19. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
20. Сокращенная профессиональная реализация.
21. Фазы и симптомы выгорания.
22. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко).
23. Экспресс-оценка выгорания (Капови В., Новак Т.).
24. Определение психического выгорания (А.А. Руковишников).
25. Методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
26. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами «Пути преодоления профессионального «выгорания» педагога»: тесты, игры,

управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самопоощрение).

27. Методы диагностики субъективного контроля.
28. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий.
29. Содержательные аспекты тренинговой программы.
30. Содержание блоков тренинговой программы:
31. Виды эмоций, их классификация.
32. Саморегулирование в сфере чувств.
33. Мотивационная сфера личности и волевая активность.
34. Волевые действия в экстремальных условиях.

Практическое задание Данный тип задания выполняется на практических занятиях. Практическое задание – оценочное средство, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения (вычислений, расчетов, использования таблиц, справочников). Перед лабораторным занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач. На лабораторном занятии главное - уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями. При решении предложенной задачи нужно стремиться не только получить правильный ответ, но и усвоить общий метод решения подобных задач. Для ведения записей на занятиях обычно заводят отдельную тетрадь по каждой учебной дисциплине. Логическая связь лекций и лабораторных занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на лабораторном занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется до мельчайших подробностей, после чего прочно усваивается.

Критерии оценивания практических заданий (для заочной формы обучения):
(выполняются на лабораторных занятиях):

«Отлично»-выставляется студенту, если: определяет рассматриваемые понятия и феномены четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия, явления строго соответствуют теме; работа выполнена самостоятельно; студент грамотно применяет категории анализа; умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; студент способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; студент использует большое количество различных источников информации; дает личную оценку проблеме; наблюдается ясность и четкость изложения мысли; выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; приводятся различные точки зрения и их личная оценка; работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка; текст оформлен с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

«Хорошо» -выставляется студенту, если: определяет рассматриваемые понятия и феномены четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия, явления строго соответствуют теме; работа выполнена самостоятельно; студент грамотно применяет категории анализа; умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; но студент не способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и не может прийти к сбалансированному заключению; студент использует достаточное количество различных источников информации; наблюдается ясность и четкость изложения мысли; работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; в основном соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка; в целом текст оформлен с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

«Удовлетворительно» - выставляется студенту, если работа выполнена самостоятельно, но при этом студент не способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению, а так же использует в малой степени различные источники информации и не способен дать личную оценку проблеме; выдвинутые тезисы сопровождаются слабо аргументированы; работа частично отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; практически не соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка; текст оформлен с не соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

«Неудовлетворительно» - выставляется студенту, если студент не выполнил работу.

Ориентировочный перечень практических заданий

Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность специалиста в различных областях науки и практики

Цель работы: способствовать усвоению знаний о различных функциональных состояниях, возникающих у специалиста по социальной работе в процессе трудовой деятельности, и раскрыть их влияние на профессиональную деятельность.

1. Собрать сведения (на основе интервью конкретного профессионала по своему выбору) о причинах снижения работоспособности к концу рабочего дня, о субъективных переживаниях усталости, о поведенческих проявлениях утомления.

2. Дать письменно определение понятий: «функциональное состояние», «психическое состояние», «практическое состояние», «работоспособность (актуальная и потенциальная)», «трудоспособность», «утомление», «переутомление», «усталость».

3. Работа с негативными установками

А. Установка «конца света» - идея о том, что ситуация слишком ужасна и граничит с катастрофой.

Слова-маркеры: это ужасно, мрак, катастрофа, я этого не переживу, зарезал без ножа, конец, я пропал и т. д.

•Ф-Приведите примеры: _____

•Ф-Найдите контрдоводы: _____

Б. Установка «негативной оценки» - идея о том, что мы должны обязательно осуждать отрицательные явления нашей жизни и давать им оценку.

Слова маркеры: плохой, некрасивый, страшный, отвратительный, глупый и т. д.

•Ф- Приведите примеры: _____

•Ф- Найдите контрдоводы: _____

Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста в различных областях науки и практики

Цель работы: рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса, охарактеризовать виды стресса, раскрыть понятие стрессоустойчивости как аспекта профессионального здоровья специалиста.

1. Составьте опорный конспект лекции «Стресс в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе»

2. Подобрать пакет методик диагностики стресса (2-3 методики с описанием проведения и интерпретации результатов).

3. Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме:

А. Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса?

Б. Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?

В. В чем у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?

Г. Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объем материала, ваши знания, время до экзамена, особенности преподавателя и т. д.)

Д. Выделите главные факторы из предыдущего раздела.

Е. Что усиливает стресс?

Ё. Что уменьшает стресс?

Ж. Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего влияния?

З. На какие факторы вы можете активно влиять?

Сравните собственные результаты и данные других студентов. Обсудите причины сходства и различий в ответах.

Тема 3. Синдром профессионального выгорания: качественный анализ

Цель работы: повторить пройденный материал на тему «Синдром профессионального выгорания: качественный анализ»

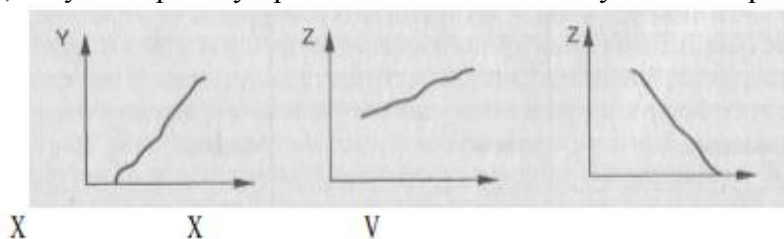
1. Письменно рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса,

2. Тезисно охарактеризовать виды стресса, раскрыть понятие стрессоустойчивости как аспекта профессионального здоровья специалиста.

3. Выявление корреляции между уровнем личностной тревожности и чувствительностью к стрессорным воздействиям. Ход работы. Первая часть работы проходит в индивидуальном режиме. Сначала студенты определяют показатель личностной тревожности по тесту Спилбергера - величину X . Затем каждый студент оценивает среднюю частоту своих психологических стрессов за год (величина V) и среднюю длительность протекания стрессов (в днях) - величина Z . Вторая часть работы проходит в коллективной форме. Один из студентов чертит на доске таблицу, в которую заносит полученные индивидуальные результаты:

№ п/п	Ф. И. О.	Показатель личностной тревожности (X)	Средняя частота стрессов (за год) (V)	Средняя длительность стресса (в днях) (Z)
1				
2				
п				

Затем другой студент рисует на доске три графика и заносит в них индивидуальные данные из таблицы; такую же работу проделывают остальные участники работы.



Первый график показывает взаимосвязь между тревожностью человека и частотой переживаемых им стрессов, второй - между тревожностью и длительностью стрессов, третий -- между частотой стрессов и их продолжительностью. Результаты исследования и полученные выводы заносятся в протокол.

Тема 4. Диагностика профессионального выгорания

Цель работы: изучить методики диагностики функциональных состояний, стресса и синдрома эмоционального выгорания; овладеть умениями адекватного использования диагностического инструментария для выявления признаков СЭВ.

1. Провести самодиагностику. Написать собственный психологический портрет по результатам психологической диагностики.

2. Перечислить изученные теории эмоций и дать их краткую содержательную характеристику.

Тема 5. Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания

Цель работы: раскрыть основные направления деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе. Рекомендации к самостоятельной работе

1. Сделать подборку психологических игр и упражнений (10 игр с описанием (название, задачи или возможности использования, инвентарь, ход игры), каждую на отдельной карточке), которые можно использовать в тренинге по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалиста.

2. Перечислить изученные теории воли и дать их краткую содержательную характеристику.

Тема 6. Профессиональные деформации в рабочей деятельности

Цель работы: способствовать усвоению знаний о сущности профессиональных рисков и деформаций, признаках и проявлениях профессиональных деформаций в деятельности специалиста по социальной работе.

1. Подготовить карточки с ситуациями, характеризующими (иллюстрирующими) виды профессиональных деформаций специалиста по социальной работе.

2. Провести сравнительный анализ механизмов эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности педагога.

3. Использование позитивных зрительных образов (визуализация) Упражнение «Киносеанс исполнения желания»

Представьте себе, что вы сидите в кино и фильм еще не начался. Экран пуст, но вот постепенно гаснет свет, и вы начинаете шаг за шагом «проецировать» детали образа вашего желания на этот экран. Неважно, что является вашей целью: успешная сдача экзамена, встреча с важным для вас человеком или деловые переговоры. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и после того, как он живо и четко предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран. Теперь оживите картинку, пусть фильм придет в движение. Увидьте на экране, как вас поздравляют со сданным экзаменом, как вы встречаетесь с нужным человеком или отмечаете завершение успешных переговоров. Добавьте побольше деталей в этот фильм и проникнитесь им так, словно он уже является частью вашей жизни. Включите в него звуки, добавьте цвета и движения и посмотрите из воображаемого зрительного зала, как здорово будет, когда вы добьетесь своей цели, а стресс останется позади. Теперь мысленно перенеситесь из зрительного зала на экран - ведь фильм же о вас, и вы вполне можете почувствовать себя его главным героем. Снова прокрутите фильм, но теперь уже посмотрите на все события своими глазами, услышите все голоса и звуки, почувствуйте прикосновения, вкус, запах. Создайте полный образ желаемого будущего, сроднитесь с ним. Теперь мысленно перемотайте пленку назад, к началу фильма, и снова пройдите все этапы пути от настоящего момента к вашему триумфу. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы наверняка понравились себе? Заряжайте себя программой успеха, впитывайте ее всеми клеточками своего тела. Добившись яркого образа цели, его нужно еще зарядить динамической энергией. Чтобы активизировать эту энергию, образ достигнутой цели должен сопровождаться наличием сильного чувства и непоколебимой веры в конечный успех. Лишь когда вы предвосхищаете состояние осуществления желания и внутренне воспринимаете его, как произошедшее сейчас, вы тем самым даете возможность силе веры действительно привести вас к цели. Вы должны твердо верить, что все, что противостоит вам и приносит в настоящее время страдания, на самом деле идет лишь на пользу. Эти испытания даны для того, чтобы закалить вашу волю и проверить, насколько вы готовы бороться для достижения цели. Еще раз обратитесь к образу желаемого и получите от него заряд бодрости и силы

Устный опрос. Устный опрос - наиболее распространенный метод оценивания и контроля знаний учащихся. При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и учащимися, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения учащимися учебного материала. Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров,

которые будут предложены, путей активизации деятельности всех учащихся группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки. Основу устного опроса составляет монологическое высказывание учащегося или вопросно-ответная форма – беседа, в которой учитель ставит вопросы и ожидает ответа учащегося. Это может быть и рассказ ученика по определенной теме, а также его объяснение или сообщение.

Критерии оценивания устного опроса (заочная форма обучения):

«Отлично» - выставляется студенту, если им представлен содержательный ответ: раскрыты основные и частные позиции по заданному вопросу.

«Хорошо» - выставляется студенту, если был дан поверхностный ответ.

«Удовлетворительно» - выставляется студенту, если студент не дает четкого ответа на поставленный вопрос, не раскрывает его сути.

«Неудовлетворительно» – не знает материал.

Примерные вопросы для устного опроса

Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность специалиста в различных областях науки и практики

1. Методические подходы к диагностике функциональных состояний
2. Методы диагностики функциональных состояний
3. Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
4. Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
5. Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность
6. Комната психологической разгрузки как вид активного отдыха.
7. Виды и организация режимов труда и отдыха

Форма представления отчета: Студент должен подготовить устное сообщение, выполнить письменные задания.

Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста в различных областях науки и практики

1. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика
2. Понятие стресса. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки
3. Физиологические и психологические аспекты стресса
4. Виды стресса.
5. Причины и факторы стресса.
6. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста

Тема 3. Синдром профессионального выгорания: качественный анализ

1. Дайте характеристику синдрому эмоционального выгорания как психологическому феномену.
2. Каковы три основные составляющие синдрома эмоционального выгорания?
3. Раскройте основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания.
4. Перечислите основные объективные и субъективные факторы, обуславливающие «эмоциональное выгорание».
5. Каковы основные группы симптомов синдрома эмоционального выгорания? Синдрома эмоционального выгорания.
6. Дайте характеристику существующим моделям синдрома эмоционального выгорания.
7. Раскройте основные стадии и фазы синдрома эмоционального выгорания.

Тема 4. Диагностика профессионального выгорания

1. Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований.
2. Оценка психического состояния и уровня стресса.

3. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.
4. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.
5. Перечислить и раскрыть методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Тема 5. Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания

1. Задачи деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания у специалиста по социальной работе.
2. Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания.
3. Технологии оказания социально-психологической помощи в предупреждении и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» специалиста.
4. Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием».
5. Средства оптимизации профессиональной деятельности специалиста для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Тема 6. Профессиональные деформации в рабочей деятельности

1. Какие типы профессий наиболее подвержены профессиональной деформации личности работника? С чем это связано?
2. Определите содержание понятия «профессиональная деформация».
3. Охарактеризуйте основные виды профессиональной деформации.
4. В чем заключается сущность профессиональных деструкций личности?
5. Какова классификация признаков профессиональной деформации?
6. Раскройте причины и факторы профессиональных деформаций личности.
7. Каковы уровни профессиональных деформаций личности специалиста?

Презентация – это аудиовизуальный формат представления информации. Задача защиты презентации – представить материал по заданной теме так, чтобы заинтересовать аудиторию. Для этого составляется сценарий презентации, в соответствии с которым подбираются: компьютерная графика, видеоряд, раздаточный материал, цветовое и звуковое оформление и другие средства.

Критерии оценивания презентации в качественном аспекте

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
Дидактические и методические цели и задачи презентации	Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач
Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории
Содержание	Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории

	Актуальность, точность и полезность содержания
Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.
Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»
Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки
Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток

Критерии оценки презентации (для заочной формы обучения):

Отлично - выставляется студенту, если соблюдены все требования по созданию презентации;

Хорошо - выставляется студенту, если соблюдены большая часть требований по созданию презентации;

Удовлетворительно - выставляется студенту, если допущены грубые ошибки при создании презентации;

Не удовлетворительно - выставляется студенту, если презентация скачена или работа не выполнена.

Примерная тематика презентаций

1. Психическое и психологическое здоровье человека: понятие, характеристика
2. Понятие стресса. Характеристика стресса: уровни, параметры, признаки
3. Физиологические и психологические аспекты стресса
4. Виды стресса. Причины и факторы стресса.
5. Основные механизмы преодоления стресса.
6. Сущность синдрома «эмоционального выгорания».
7. Основные подходы к рассмотрению «эмоционального выгорания».
8. Факторы, обуславливающие возникновение СЭВ.

9. Симптомы и признаки синдрома «эмоционального выгорания».
10. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
11. Стадии и фазы синдрома «эмоционального выгорания».

5. Учебно – методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева .— М. : Институт психологии РАН, 2011 .— 512 с. — (Психология социальных явлений) .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-5-9270-0222-1 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>
2. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. Минск: Вышэйшая школа, 2014, 256 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679&sr=1>

Дополнительная литература:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. Ред. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А.М.: Институт психологии РАН, 2011, 512 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285&sr=1>
2. **Бодров, В.А.** Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] / Бодров В. А. — М. : Пер Сэ, 2006 .— 525 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 5-9292-0146-3 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>
3. **Тарабрина, Н.В.** Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Электронный ресурс] / Тарабрина Н. В. — М. : Институт психологии РАН, 2009 .— 305 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— ISBN 978-5-9270-0143-9 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
Учебные ресурсы					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	http://www.biblioclub.ru/
3.	Электронно-библиотечная система изда-	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки се-	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	http://e.lanbook.com/

	тельства «Лань»		ти Интернет		
Российские научные ресурсы					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	http://elibrary.ru/
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	http://online.ebiblioteka.ru/

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психологические проблемы профессионального выгорания»

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p> <p>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p>	<p>Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 601 а Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 603 Учебная мебель, доска</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 604 Учебная мебель</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>

4. Содержание рабочей программы
(объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Психологические проблемы профессионального выгорания»
(3курс, летняя сессия, заочная форма обучения)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3 \108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	13,7
лекций	4
практических/ семинарских	8
лабораторных	-
контроль самостоятельной работы (КСР)	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)- ФКР (по уч. плану)	1,7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену\зачету	86,5
Учебных часов на подготовку к экзамену\зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	7,8

Форма(ы) контроля: контрольная работа, экзамен -3курс (3 сессия)

/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 1. Функциональные состояния и их влияние на профессиональную деятельность специалиста в различных областях науки и практики	1	1		14	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников Написать реферата одну из тем, предложенных преподавателем	Устное опрос, _практическое задание, реферат
	Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста в различных областях науки и практики	1	1		14	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников Подготовить презентацию на одну из тем, предложенных преподавателем	Устное опрос, _практическое задание, презентация
	Тема 3. Синдром профессионального выгорания: качественный анализ	1	1		14	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников Написать доклада одну из тем, предложенных преподавателем	Устное опрос, _практическое задание, доклад
	Тема 4. Диагностика профессионального выгорания	1	1		14	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников Написать реферата одну из тем, предложенных преподавателем	Устное опрос, _практическое задание, реферат

	Тема 5. Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания		2		14	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников Написать реферата одну из тем, предложенных преподавателем	Устное опрос, _практическое задание, реферат
	Тема 6. Профессиональные деформации в рабочей деятельности		2		16,5	основная: 1; 2; дополнительная:1,2.3	Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников для подготовки к контрольной работе	Контрольная работа
	Всего часов:	4	8		86,5			Экзамен

