

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Психологические проблемы профессионального выгорания»

вариативная часть, дисциплина по выбору

программа специалитета

Специальность подготовки
37.05.02- Психология служебной деятельности

Специализация №2
«Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Квалификация
Психолог

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

Для приема: 2014 г.

Уфа 2017 г.

Составители: доцент, к.пс.н., Нурмухаметова И.Ф., к.пс.н., Асафьева Н.В.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры общей психологии протокол от «__22__» июня 2017 г. № 10

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании общей психологии протокол от «__18__» июня 2018г. № 10

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	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	9
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	13
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	13
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	21
4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)	35
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	36
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	36
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	36
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	38

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: ПК-3; ПК-10; ПК-13; ПК-17; ПСК-4

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	Знать теоретические основы профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности
	Знать, с учетом специфики региона, способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром
	Знать основные подходы, формы и методы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации, а также закономерности и приемы психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности, иметь представление о последствиях воздействия травматических стрессоров, факторах их развития в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
	Знать основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам, при этом иметь полное представление о различных технологиях, приемах и методах консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста
	Знать теоретические основы оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников
	Уметь анализировать и оценивать условия различных видов профессиональной деятельности, а также прогнозировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области опера-	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельно-

Умения	тивно-служебной деятельности	сти
	Уметь, с учетом специфики региона, подбирать способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в контексте служебной деятельности	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром
	Уметь разрабатывать программы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников военных подразделений, кроме того организовывать и осуществлять диагностическое обследование актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач в области служебной деятельности; использовать методы диагностики актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов) профессионала в области оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
	Уметь отбирать и применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста
	Уметь обеспечивать выбор психодиагностического инструментария для проведения профессионального отбора кадров с последующей профессиональной ориентацией, а также применять различные подходы при оказании психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников
Владение навыками	Владеть навыками анализа, прогноза и оценки структуры, а также психологических условий осуществления деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности, в том числе владеть психологическими методами оптимизации профессиональной деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности
	Владеть методами диагностики психологических свойств и состояний человека, необходимых для эффективной адаптации сотрудников в области служебной деятельности, а также приемами воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром
	Владеть: методами психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников, а так-	ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужа-

	же приемами психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности с учетом специфики региона	жащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
	Владеть навыками применения различных приемов и методов консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста
	Владеть приемами оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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 изучается на 5 курсе, в А семестре.

Дисциплина имеет логические и содержательно-методические взаимосвязи с рядом дисциплин базовой части профессионального цикла: «Общая психология», «Психологическая безопасность», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», «Основы профориентологии», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Психология личности» 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 служебной деятельности.

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 на А семестре очного отделения аттестуется посредством зачета. На очном отделении зачет проводится в рамках модульно-рейтинговой системы обучения.

ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать теоретические основы профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	Не имеет теоретических основ профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	Имеет отличные теоретические знания о профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности
Второй этап базовый уровень	Уметь анализировать и оценивать условия различных видов профессиональной деятельности, а также прогнозировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	Не показывает сформированные умения анализировать и оценивать условия различных видов профессиональной деятельности, а также прогнозировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	Уверенно применяет умения анализировать и оценивать условия различных видов профессиональной деятельности, а также прогнозировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности

Третий этап	Владеть навыками анализа, прогноза и оценки структуры, а также психологических условий осуществления деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности, в том числе владеть психологическими методами оптимизации профессиональной деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Не владеет навыками анализа, прогноза и оценки структуры, а также психологических условий осуществления деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности, в том числе владеть психологическими методами оптимизации профессиональной деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Уверенно владеет навыками анализа, прогноза и оценки структуры, а также психологических условий осуществления деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности, в том числе владеть психологическими методами оптимизации профессиональной деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
-------------	---	--	--

ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать, с учетом специфики региона, способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Не имеет знаний, о способах воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром, с учетом специфики региона, в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности в сфере оперативно-служебной деятельности	Уверенно знает, с учетом специфики региона, способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности
Второй этап	Уметь, с учетом специфики региона, подбирать способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в контексте служебной деятельности	Не показывает сформированные умения, с учетом специфики региона, подбирать способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в контексте служеб-	Уверенно показывает сформированные умения, с учетом специфики региона, подбирать способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога

		ной деятельности	в контексте служебной деятельности
Третий этап	Владеть методами диагностики психологических свойств и состояний человека, необходимых для эффективной адаптации сотрудников в области служебной деятельности, а также приемами воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	Не владеет методами диагностики психологических свойств и состояний человека, необходимых для эффективной адаптации сотрудников в области служебной деятельности, а также приемами воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	Уверенно владеет методами диагностики психологических свойств и состояний человека, необходимых для эффективной адаптации сотрудников в области служебной деятельности, а также приемами воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром

ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать основные подходы, формы и методы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации, а также закономерности и приемы психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности, иметь представление о последствиях воздействия травматических стрессоров, факторах их развития в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Не знает основные подходы, формы и методы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации, а также закономерности и приемы психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности, иметь представление о последствиях воздействия травматических стрессоров, факторах их развития в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Знает основные подходы, формы и методы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации, а также закономерности и приемы психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности, иметь представление о последствиях воздействия травматических стрессоров, факторах их развития в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-

			служебной деятельности
Второй этап	Уметь разрабатывать программы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников военных подразделений, кроме того организовывать и осуществлять диагностическое обследование актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач в области служебной деятельности; использовать методы диагностики актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов) профессионала в области оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Не показывает сформированные умения разрабатывать программы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников военных подразделений, кроме того организовывать и осуществлять диагностическое обследование актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач в области служебной деятельности; использовать методы диагностики актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов) профессионала в области оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Уверенно показывает сформированные умения разрабатывать программы психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников военных подразделений, кроме того организовывать и осуществлять диагностическое обследование актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач в области служебной деятельности; использовать методы диагностики актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов) профессионала в области оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
Третий этап	Владеть методами психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников, а также приемами психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности с учетом специфики региона	Не владеет методами психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников, а также приемами психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности с учетом специфики региона	Уверенно владеет методами психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников, а также приемами психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности с учетом специфики региона

ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам, при этом иметь полное представление о различных технологиях, приемах и методах консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Не знает основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам, при этом иметь полное представление о различных технологиях, приемах и методах консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Знает основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам, при этом иметь полное представление о различных технологиях, приемах и методах консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности
Второй этап	Уметь отбирать и применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Не умеет отбирать и применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Умеет отбирать и применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
Третий этап	Владеть навыками применения различных приемов и методов консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования	Не владеет навыками применения различных приемов и методов консультирования в области	Уверенно владеет навыками применения различных приемов и методов консультирования в

	карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
--	---	---	---

ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап	Знать теоретические основы оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Не знает теоретические основы оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	Знает теоретические основы оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности
Второй этап	Уметь обеспечивать выбор психодиагностического инструментария для проведения профессионального отбора кадров с последующей профессиональной ориентацией, а также применять различные подходы при оказании психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Не умеет обеспечивать выбор психодиагностического инструментария для проведения профессионального отбора кадров с последующей профессиональной ориентацией, а также применять различные подходы при оказании психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	Умеет обеспечивать выбор психодиагностического инструментария для проведения профессионального отбора кадров с последующей профессиональной ориентацией, а также применять различные подходы при оказании психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
Третий этап	Владеть приемами оказания психологической помощи в профессиональной адаптации	Не владеет приемами оказания психологической по-	Уверенно владеет приемами оказания психологической

	молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	мощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона
--	--	--	--

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания: зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов), не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

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 профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности	Устный опрос, реферат, доклад.
	Знать, с учетом специфики региона, способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	Устный опрос, реферат, доклад.
	Знать основные подходы, формы и методы психологической поддержки, реабилитации и реадаптации, а также закономерности и приемы психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности, иметь пред-	ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, полу-	Устный опрос, реферат, доклад.

	ставление о последствиях воздействия травматических стрессоров, факторах их развития в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	чивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	
	Знать основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам, при этом иметь полное представление о различных технологиях, приемах и методах консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста	Устный опрос, реферат, доклад.
	Знать теоретические основы оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников различных военных подразделений в соответствии с деятельностью психолога в сфере оперативно-служебной деятельности	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников	Устный опрос, реферат, доклад.
	Уметь анализировать и оценивать условия различных видов профессиональной деятельности, а также прогнозировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности психолога в соответствии с его работой в области оперативно-служебной деятельности	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности	Лабораторная работа практическое задание
	Уметь, с учетом специфики региона, подбирать способы воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром в соответствии с работой психолога в контексте служебной деятельности	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	Лабораторная работа практическое задание
	Уметь разрабатывать программы психологической поддержки, реабилитации и	ПК-13 - способность применять методы психологической под-	

2 этап- умения	реадаптации для различных категорий сотрудников военных подразделений, кроме того организовывать и осуществлять диагностическое обследование актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач в области служебной деятельности; использовать методы диагностики актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов) профессионала в области оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	держки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	Лабораторная работа практическое задание
	Уметь отбирать и применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста в соответствии с работой психолога в сфере оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста	Лабораторная работа практическое задание
	Уметь обеспечивать выбор психодиагностического инструментария для проведения профессионального отбора кадров с последующей профессиональной ориентацией, а также применять различные подходы при оказании психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников	Лабораторная работа практическое задание
3-й этап- Владение навыками	Владеть навыками анализа, прогноза и оценки структуры, а также психологических условий осуществления деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности, в том числе владеть психологическими методами оптимизации профессиональной деятельности сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-3 - способность описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности	презентация, тест
	Владеть методами диагностики психологических	ПК-10 - способность разрабатывать и ис-	

	свойств и состояний человека, необходимых для эффективной адаптации сотрудников в области служебной деятельности, а также приемами воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	пользовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	Лабораторная работа презентация, тест
	Владеть: методами психологической поддержки, реабилитации и реадaptации для различных категорий сотрудников, а также приемами психологического сопровождения сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-13 - способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	презентация, тест
	Владеть навыками применения различных приемов и методов консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста	презентация, тест
	Владеть приемами оказания психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников оперативно-служебной деятельности с учетом специфики региона	ПСК-4 - способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников	презентация, тест

Типовые оценочные средства и критерии их оценивания

Зачет – это форма промежуточной аттестации. Согласно Положению о модульнорейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов Башкирского государственного университета, на очной форме обучения используется 100-бальная шкала оценивания, которая соотносится с целями дисциплины и предполагаемыми результатами ее освоения. Если по дисциплине формой контроля является зачет, то преподаватель обязан аттестовать студента, который, по итогам текущего и рубежного контроля, суммарно набрал не менее 60

баллов, без его участия в процедуре зачета, но с обязательным предоставлением студентом зачётной книжки.

Критерии оценки зачета:

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания: зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов), не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Примерные вопросы к зачету

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. История становления дисциплины
3. Профессиональная деформация
4. Виды профессиональной деформации
5. Психосоматические нарушения при выгорании
6. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
7. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
8. Особенности эмоционального выгорания в сфере служебной деятельности
9. Кризис личности при профессиональном выгорании
10. Техника релаксации при снятии стресса
11. Профессиональная мобильность сотрудников в сфере служебной деятельности
12. Когнитивно-деятельностная деформация

Текущий контроль осуществляется посредством следующих оценочных средств:

Реферат. Реферат - 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. Реферировается 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; сверху – 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 иллюстрации 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 страницы 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 классификаций функций общения” [23, с.17].» Общий список литературы оформляется в конце работы согласно ГОСТ-2008.

Критерии оценки рефератов по баллам:

2 балла 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)

1 балл выставляется студенту, если проанализировано 1-3 источника, имеются не все элементы анализа, у автора реферата имеется поверхностное представление о проблеме.

0 баллов 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:

2 балла 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.

1 балл 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.

0 баллов 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. Трёхфакторная 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 (самоощущение).
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.

Тест. Тест – это форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, конкретными знаниями в области изучаемой дисциплины. Тестовый контроль, наряду с применением традиционных методов оценки знаний и умений, дает возможность при незначительных затратах аудиторного времени и труда педагога проверить знания, умения и навыки группы учащихся на разных этапах обучения; осуществлять текущий, рубежный (тематический) и выходной контроль. Тест (в переводе с английского языка - проба, испытание, исследование) состоит из двух частей: задание (вопрос, суждение), эталон (правильный ответ).

Сравнивая эталон с ответом учащегося, можно объективно судить об усвоении учебного материала. Тест без эталона превращается в обычное контрольное задание. Педагогический тест - это система заданий возрастающей трудности, построенная в определенной форме, позволяющая выявить уровень знаний, умений и навыков, видеть достижения каждого учащегося на разных этапах учебной деятельности. Педагогические тесты можно разделить на две группы: статистические (нормативные) и критериальные, которые не уточняют различий в результате деятельности тестируемых, показывают, какого уровня они достигли в соответствии с целями обучения. В данной рабочей программе дисциплины «Психология труда» предоставляются для ознакомления примерные вопросы критериальных тестов достижений.

Тестирование проводится на бумажном носителе, в открытой форме, тест по теме содержит 25 вопросов, на каждый вопрос следует выбрать 1 правильный ответ. Для чтения вопроса и выбора ответа отводится 1 минута. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест считается пройденным, если имеются более 51% правильных ответов. При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

25-13 баллов - тест считается пройденным, каждый правильный ответ оценивается в один балл, баллы суммируются.

12-0 балл - тест считается не пройденным, каждый правильный ответ оценивается в один балл, баллы суммируются.

Примерные тестовые задания по курсу

1. Психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания, - это: А) аффект
Б) настроение
В) стресс
Г) фрустрация
2. Состояния, содержанием которых является непреодолимая боязнь конкретных ситуаций, предметов, существ или неопределённый беспредметный страх:

- А) аффект
- Б) фобия
- В) стресс
- Г) фрустрация

3. Воля – регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это регулирование:

- А) сознательное
- Б) неосознанное
- В) интуитивное
- Г) произвольное

4. Способность человека определять свои поступки, исходя из своих убеждений, не ориентируясь на давление окружающих и на случайные влияния, характеризует его:

- А) настойчивость
- Б) решительность
- В) принципиальность
- Г) самоуверенность

5. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию:

- А) только приспособительную
- Б) только мобилизационную
- В) только приспособительную и интегративную
- Г) приспособительную, мобилизационную и интегративную

6. Эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира рассматриваются:

- А) в биологической теории эмоций П.К. Анохина
- Б) в биологической концепции эмоций Ч. Дарвина
- В) в информационной теории эмоций П.В. Симонова
- Г) в теории эмоций Джемса-Ланге

7. Свойство человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками, преодолевать препятствия на пути достижения цели - это:

- А) воля
- Б) генерализация стимула
- В) возбудимость
- Г) влечение

8. Компонент общения, состоящий в обмене информацией - это ... компонент.

- А) интерактивный
- Б) коммуникативный
- В) перцептивный
- Г) мотивационно-целевой

9. Компонент общения, состоящий в восприятии человеком себя, других людей и социальных явлений окружающего мира - это ... компонент.

- А) перцептивный
- Б) коммуникативный
- В) интерактивный
- Г) мотивационно-целевой

10. Внешними проявлениями психической деятельности человека являются:

- А) социальные установки
- Б) ощущения, восприятие
- В) ожидания
- Г) поза, мимика, интонации

11. В теории деятельности А.Н.Леонтьева действие соотносится с:

- А) целью
- Б) условиями

- В) мотивами
- Г) задачами

12. Естественный психический контакт индивидов определяется как общение:

- А) межличностное
- Б) опосредованное
- В) массовое
- Г) непосредственное

13. Понятие «ведущая деятельность» выдвинуто:

- А) Л.С. Выготским
- Б) А.Н. Леонтьевым
- В) Д.Б. Элькониним
- Г) С.Л. Рубинштейном

14. В отечественной психологии структуру личности разделяет на внутрииндивидуальную, интериндивидуальную и метаиндивидуальную подсистемы:

- А) С.Л. Рубинштейн
- Б) К.К. Платонов
- В) А.В. Петровский
- Г) К.К. Ковалев

15. Источником активности личности выступают:

- А) потребности, мотивы
- Б) эмоции, воля
- В) задатки, способности
- Г) характер, темперамент

16. Важный осознанный мотив поведения личности, придающий ее деятельности особую значимость и ясную направленность – это:

- А) вера
- Б) приказ
- В) убеждение
- Г) долг

17. Относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими – это:

- А) самооценка
- Б) самосознание
- В) уровень притязаний
- Г) рефлексия

18. Согласно подходу И.П.Павлова, человек, обладающий сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы – это:

- А) сангвиник
- Б) меланхолик
- В) флегматик
- Г) холерик

19. Современная концепция личности, в центре внимания которой стоят процессы социализации человека, освоения им социальных норм и ролей, приобретения социальных установок и ценностных ориентаций:

- А) биогенетический подход
- Б) персоногенетический подход
- В) социогенетический подход
- Г) когнитивный подход

20. Совокупность свойств личности, определяющих способы его реагирования на жизненные обстоятельства — это:

- А) темперамент
- Б) характер

- В) способности
- Г) задатки

Лабораторное занятие. Такой тип занятий по дисциплине «Психологические проблемы профессионального выгорания» является специфическим средством оценки контроля знаний, умений и навыков через разбор конкретного случая или ситуации. Суть его в том, что студентам предлагают проанализировать ситуацию, описание которой содержит практическую проблему (как правило, не имеющую однозначного решения) и которая направленно актуализирует определенный комплекс знаний, необходимый при разрешении данной проблемы. На таких занятиях обучающиеся имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения, хотя степень их активности может быть различной. Здесь закрепляются знания, полученные на лекциях или из книг, в том числе и в процессе их пересказа или обсуждения.

Критерии оценки лабораторных занятий в баллах:

2 балла 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.

1 балл 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; толком не соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка; текст оформлен с не соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

0 баллов выставляется студенту, если студент не выполнил работу.

Примерные задания для лабораторных занятий

ЛБ №1

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», «праксическое 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: _____

ЛБ№2

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.

ЛБ№3

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

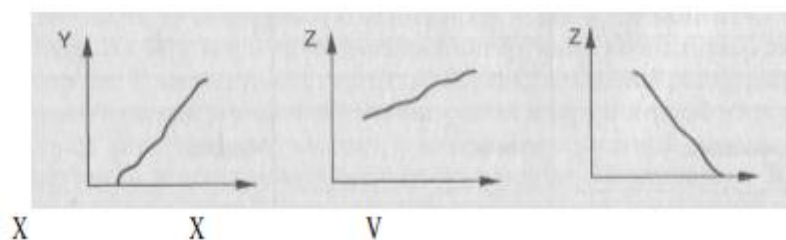
1. Письменно рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса,

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 2. 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) (2)
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.

ЛБ№4

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.

ЛБ№5

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.

ЛБ№6

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 23 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

Практическое задание Данный тип задания выполняется на лабораторных занятиях. Практическое задание – оценочное средство, направленное на углубление научнотеоретических 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 оценки практических задания (в баллах)

- 2 балла если: работа выполнена самостоятельно строго соответствуют теме, ответ исчерпывающе полный, правильный. Студент глубоко изучил основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой. Свободно понимает и оперирует учебным материалом повышенной сложности. Грамотно и осмысленно оперирует основными терминами по дисциплине, использует специфическую терминологию (определяет рассматриваемые понятия и феномены четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия, явления). Студент умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Учащийся способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению. 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.

- 1 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 источ-

ники информации и не способен дать личную оценку проблеме; выдвинутые тезисы сопровождаются слабо аргументированы; работа частично отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; толком не соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка; текст оформлен с не соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

0 баллов 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», «праксическое 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»

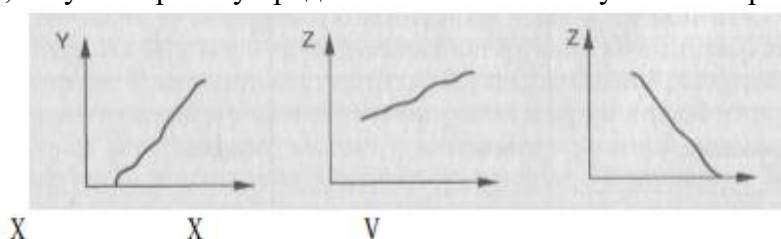
4. Письменно рассмотреть сущность и механизм возникновения стресса, изучить физиологические и психологические аспекты стресса,

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

6. 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.

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

4. 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

3. 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.

4. 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.

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

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

6. 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):

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

1 балл -выставляется студенту, если был дан поверхностный ответ, студент не дает четкого ответа на поставленный вопрос, не раскрывает его сути.

0 баллов– 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

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 оценивания презентации в баллах

6 -5 балла – если имеется связь презентации с программой и учебным планом; содержание презентации раскрывает заявленную тему; имеется заключение презентации; грамотная подача материала; наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office; презентация оснащена графической информацией (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.). Хорошо подобранный графический дизайн

4-3 балла - имеется связь презентации с программой и учебным планом; содержание презентации раскрывает заявленную тему; имеется заключение презентации; грамотная подача материала; наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office; презентация оснащена графической информацией (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.). Но при этом имеются небольшие погрешности в оформлении материала графический дизайн и пр.

2-1 балл - если имеется частичная связь презентации с программой и учебным планом; содержание презентации частично раскрывает заявленную тему; имеется неполное заключение презентации; в графической информации презентации имеются недочеты и ошибки (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д)

0 баллов – презентация скачена из интернета.

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».

4.3. Рейтинг-план дисциплины (см. Приложение 2)

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/>>

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

№	Учебные и научные ресур-	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
---	--------------------------	----------------	--------	-------------	------------------

сы					
Учебные ресурсы					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутри-вузовские 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 издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	http://e.lanbook.com/
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/

2. 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
1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус). 2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а (гу-	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 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 Аудитория № 601 а Учеб-	1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.) 2. Microsoft Office Standard

<p>манитарный корпус), аудитория № 601 б (гуманитарный корпус). 3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус). 4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p>	<p>ная мебель, доска Аудитория № 601 б Учебная мебель 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. Аудитория № 603 Учебная мебель, доска 1</p>	<p>2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.). 3. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>
---	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Психологические проблемы профессионального выгорания»
на А семестр (очная форма обучения)

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: доцент, к.пс.н., Нурмухаметова И.Ф., Асафьева Н.В.

Практические занятия: доцент, к.пс.н., Нурмухаметова И.Ф., Асафьева Н.В.

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54,2
лекций	18
практических/ семинарских	18
лабораторных	18
контроль самостоятельной работы (КСР)	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)- ФКР (по уч. плану)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену	89,8

Форма(ы) контроля: зачет, А семестр

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	СРС			
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	3	3	3	14,8	основная: 1; 2; 3 дополнительная: 3,4,5	Написать реферат на одну из тем, предложенных преподавателем	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, реферат
	Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста в различных областях науки и практики	3	3	3	15	основная: 1; 2 дополнительная: 3,4,5	Подготовить доклад, презентацию на одну из тем, предложенных преподавателем	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, доклад, презентация
	Тема 3. Синдром профессионального выгорания: качественный анализ	3	3	3	15	основная: 1; 3 дополнительная: 3,4,5	Написать доклад на одну из тем, предложенных преподавателем	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, доклад, тестирование
	Тема 4. Диагностика профессионального выгорания	3	3	3	15	основная: 1; 2 дополнительная: 3,4,5	Написать реферат на одну из тем, предложенных преподавателем	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, реферат

							лем	ная работа, реферат
	Тема 5. Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания	3	3	3	15	основная: 1; 2; 3 дополнительная: 3,4,5	Написать реферат на одну из тем, предложенных преподавателем	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, реферат
	Тема 6. Профессиональные деформации в рабочей деятельности	3	3	3	15	основная: 1; 2 дополнительная: 3,4,5	Написать доклад на одну из предложенных тем. Самостоятельное изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-источников для подготовки к тестированию	Устный опрос, практическое задание, лабораторная работа, доклад, Тестирование
	Всего часов:	18	18	18	89,8			

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

Специальность: 37.05.02. – Психология служебной деятельности

Курс 5, семестр А

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Текущий контроль				
Модуль 1				
1. Устный опрос	2	3	0	6
2. Доклад	2	2	0	4
3. Реферат	2	1	0	2
4. Лабораторная работа	2	3	0	6
5. Практическое задание	2	2	0	4
Рубежный контроль				
Тестирование	25	1	0	25
Модуль 2				
1. Устный опрос	2	3	0	6
2. Реферат	2	2	0	4
3. Презентация	6	1	0	6
4. Лабораторные работы	2	3	0	6
5. Практическое задание	2	3	0	6
6. Доклад	2	1	0	2
Рубежный контроль				
Тестирование	25	1	0	25
Поощрительные баллы				
1. Участие в олимпиаде	10	1	0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет				