

год начала подготовки 2017

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего  
образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра психолого-педагогического образования

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогических  
работников

(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое консультирование

Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 28 августа 2017 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования

(название кафедры)

к.п.н., доцент  /Гнездилова Н.А./

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2017 год

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогических работников» является:

Обеспечение профессионального образования, способствующего социальной, академической мобильности, востребованности на рынке труда, успешной карьере, сотрудничеству.

Формирование у обучающихся систематизированных профессионально значимых и необходимых бакалавру психолого-педагогического образования знаний о психологических факторах, влияющих на эмоциональное выгорание педагогов, причинах возникновения, основных подходах и методах изучения негативных состояний, изменениях взаимоотношений, эмоций в ситуациях, эмоционального выгорания педагогических работников, создании психолого-педагогических условий для формирования корпоративной культуры и предупреждении факторов, влияющих на эмоциональное выгорание педагогов.

Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Изучение учебной дисциплины направлено на умение проводить научно-обоснованную диагностику эмоционального выгорания педагогических работников и занятия с педагогами образовательных учреждений, направленные на развитие коммуникативной и эмоциональной составляющих профессионального взаимодействия педагогов, корпоративной культуры, а также профилактику эмоционального выгорания педагогических работников.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогических работников» относится к вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору (Б1.В.ДВ.09.02).

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися:

- предшествует освоению данной дисциплины: «Обществознание», «Психология»;
- после изучения данной дисциплины изучается: «Введение в психолого-педагогическое консультирование», «Педагогическая психология»; «Личность в условиях психической депривации» и «Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа)».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

**ПК-25.** Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.

### Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
<b>ПК-25</b> Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	<b>Владеть:</b> - приемами и схемами рефлексивного анализа и планирования изменений в своих профессиональных действиях.В1(ПК-25) - критериями и приемами оценки процесса и результатов профессионального становления.В2(ПК-25) -методологией организации и проведения обследования стресса

	<p>личности и группы.В3(ПК-25)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки стресс-факторов и состояний личности.В4(ПК-25)</li> <li>- технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе.В5(ПК-25)</li> <li>- адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции.В6(ПК-25)</li> <li>- навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности.В7(ПК-25)</li> <li>- приемами оценки своих реальных и потенциальных возможностей.В8(ПК-25)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональной деятельности.У1(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности. У2(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в решении задач психологического консультирования обучающихся, педагогов, родителей.У3(ПК-25)</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса.У4(ПК-25)</li> <li>- правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса.У5(ПК-25)</li> <li>- планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы.У6(ПК-25)</li> <li>- применять теоретические знания в жизненной практике.У7(ПК-25)</li> <li>- работать над повышением личностной эффективности в профессиональной деятельности.У8(ПК-25)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Знать:</b></p> <p>понятие рефлексии и ее роль в профессиональной деятельности.31(ПК-25)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическое содержание предмета взаимодействия психолога с другими участниками профессиональной деятельности.32(ПК-25)</li> <li>- виды психологического знания, критерии его анализа, способы получения и передачи, мифы о психологе-практике в общественном сознании.33(ПК-25)</li> <li>- способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми.34(ПК-25)</li> <li>- основные виды жизненных стратегий и их содержание.35(ПК-25)</li> <li>- современные тенденции в развитии нейролингвистического программирования.36(ПК-25)</li> <li>- общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе.37(ПК-25)</li> <li>- технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний.38(ПК-25)</li> </ul>

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА  
КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Дисциплина предполагает изучение 2 разделов, 13 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы (180 ч.).

**Общий объем учебной дисциплины**

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем						СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	Кор	КРП	Конс		

1.	Заочная	1 сессия 1 курс	2	36	8	8						28	
		2 сессия 1 курс	3	144	12		8	1,6		2	0,4	125,4	6,6
Итого			5	180	20	8	8	1,6		2	0,4	153,4	6,6

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
заочная форма**

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Л	С	КоР	К			
Раздел 1. Феномен психического выгорания и его профилактика										
1	Феномен психического выгорания.	7	2	2				5		У1 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) У1 (ПК25)
2	Факторы риска психического выгорания.	6	1	1				5		У1 (ПК-25) У2 (ПК-25) 31 (ПК-25) 32 (ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25)
3	«Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания	7	2	2				5		У2 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25) В4 (ПК25)
4	Модели и методы измерения психического выгорания.	6	1	1				5		У2 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25)
5	Управление стрессом и профилактика выгорания.	6	1	1				5		У1 (ПК-25) У6 (ПК-25) 31 (ПК-25) 36 (ПК-25) 33 (ПК-25) В4 (ПК25)
6	Практика преодоления стресса и выгорания.	4	1	1				3		У1 (ПК-25) У7 (ПК-25) У5 (ПК25) 37 (ПК-25) 35 (ПК-25) В5 (ПК25) В4 (ПК25)
<i>Итого за 1 курс (1 сессия):</i>		36	8	8				28		
Раздел 2. Общая характеристика стресса, симптомы и его психодиагностика										
7	История развития представлений о стрессе	17	2		2			15		У2 (ПК-25) У8 (ПК-25) У5 (ПК25) У3 (ПК25) 38 (ПК-25) 34 (ПК-25)

											32 (ПК-25) В6 (ПК25) В7 (ПК25)
8	Психологические концепции изучения стресса	21	1		1				20		У2 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) У3 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) 32 (ПК-25) В8 (ПК25) В2 (ПК25)
9	Стресс и экстремальные состояния	21	1		1				20		У2 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25) В4 (ПК25)
10	Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности	16	1		1				15		У2 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25) В4 (ПК25)
11	Методология диагностики и оценки стресса.	21	1		1				20		У1 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) У1 (ПК25)
12	Методы профилактики и коррекции стресса.	16	1		1				15		У1 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 34 (ПК-25) У1 (ПК25)
13	Психологическая помощь в ситуации эмоционально - личностных проблем клиента	21,4	1		1				20,4		У1 (ПК-25) У4 (ПК-25) У5 (ПК25) 31 (ПК-25) 35 (ПК-25) В5 (ПК25) В4 (ПК25)
<i>Промежуточная аттестация (экзамен):</i>		<i>10,6</i>	<i>4</i>			<i>1,6</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>		<i>6,6</i>	
<i>Итого за 1 курс (2 сессия):</i>		<i>144</i>	<i>12</i>		<i>8</i>	<i>1,6</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>125,4</i>	<i>6,6</i>	
<i>Итого:</i>		<i>180</i>	<i>20</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>1,6</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>153,4</i>	<i>6,6</i>	

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1.	<b>Раздел 1. Феномен психического выгорания и его</b>	Феномен психического выгорания. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.

	<b>профилактика.</b> <b>Тема 1.</b> Феномен психического выгорания.	<i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
2.	<b>Тема 2.</b> Факторы риска психического выгорания.	Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания. Рольевые факторы риска выгорания. Кросс-культурные факторы выгорания. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
3.	<b>Тема 3.</b> «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания	Профессия и выгорание. выгорание медицинских работников. Выгорание работающих на телефоне. Профессиональное выгорание торговых агентов. Выгорание учителей. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание. Неудовлетворенность качеством жизни. Переживание одиночества и выгорание. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
4.	<b>Тема 4.</b> Модели и методы измерения психического выгорания.	Модели выгорания. Процессуальные модели выгорания. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой). Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В.В. Бойко. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
5.	<b>Тема 5.</b> Управление стрессом и профилактика выгорания.	Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания. Социальная поддержка как защита от выгорания. Модели тренингов антивыгорания. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
6.	<b>Тема 6.</b> Практика преодоления стресса и выгорания.	Рецепты избавления от стресса. Иррациональные и рациональные идеи и примеры реструктурирования. Позитивное мышление. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
7.	<b>Раздел 2. Общая характеристика стресса, симптомы и его психодиагностика.</b> <b>Тема 1.</b> История развития представлений о стрессе	Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г. Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса). Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. <i>Литература:</i> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.
8.	<b>Тема 2.</b> Психологические концепции изучения	Экологический подход к изучению стресса. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы

	стресса	<p>анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея. Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Возрастные и гендерные особенности проявления стресса</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>
9.	<b>Тема 3.</b> Стресс и экстремальные состояния	<p>Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Жертва изнасилования как двойная жертва. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности. Стресс и эмоциональная устойчивость. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>
10.	<b>Тема 4.</b> Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности	<p>Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе. Индивидуальные различия. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома. Феномен «активной гуманизации». Закономерности вегетативной активности при стрессе. Усиление секреторно-эвакуаторной функции и гемоциркулярной функции. Регенераторная функции. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса. «Эмоциональность» мышления при стрессе. Мышление и стресс. «Уход» от решения стрессогенных проблем. Сон и стресс. Восприятие и стресс. Структура изменений общения и стресс. Пространственно-временные характеристики общения при хроническом дистрессе. Нарушение зон общения. Совместимость членов группы при стрессе</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>
11.	<b>Тема 5.</b> Методология	Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель

	<p>диагностики и оценки стресса.</p>	<p>интегральной оценки стресса. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММПИ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>
<p>12.</p>	<p><b>Тема 6.</b> Методы профилактики и коррекции стресса.</p>	<p>Профилактика и коррекция стресса: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Классификация методов. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Приемы нервно-мышечной релаксации.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>
<p>13.</p>	<p><b>Тема 7.</b> Психологическая помощь в эмоционально-личностных проблемах клиента</p>	<p>Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса. Понятие «успешного» совладания с ситуацией. «Ранг» переживания и «ранг» критической ситуации. Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательную переработку событий; сдвиг жизненного мира. Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности и толерантность. Элементы психотерапии: индивидуальная, психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус» -группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-4.</p>

### Планы семинарских занятий

**Тема 1.** Стресс. Симптомы и психодиагностика стресса.

**Цель:** познакомиться с понятиями «стресс», «дистресс», симптомами стресса.

**Вопросы для собеседования:**



1. Понятие «стресса» и «дистресса».
2. Психическое выгорание как следствие стресса на работе.
3. Последствия стрессов.
4. Признаки стресса.

#### **Упражнение «Формулы самовнушения»**

**Цель:** формирование позитивных установок, уверенности в себе и своих силах.

**Инструкция:** Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, чтобы вас ничего не отвлекало.

Сейчас я буду произносить формулы самовнушения, которые помогут вам обрести уверенность в себе и свои силы. Мысленно повторяйте их про себя.

- Я хочу восстановить душевное равновесие и энергию...
- Я могу и буду делать все, что намечено мной по самообновлению....
- Мне нравится заботиться о себе и заниматься самосовершенствованием, укрепляя свои ресурсы, вырабатывая новый стиль жизни, развивать позитивное мышление...
- Я верю в успех!

Открываем глаза. Давайте повторим все вместе еще раз **«Я верю в успех!»**.

#### **Тема 2. Факторы риска психического выгорания.**

**Цель:** познакомиться факторами риска психического выгорания.

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.
2. Пол и выгорание. Личностные факторы риска выгорания.
3. Ролевые факторы риска выгорания.
4. Кросс-культурные факторы выгорания.

#### **Упражнение «Для чего я работаю?»**

**Цель:** выявить потребности работающего человека; вывести на осознаваемый уровень данные потребности и уровень их удовлетворения на рабочем месте; помочь участникам тренинга найти способы реализации своих потребностей.

**Инструкция:** Лист бумаги разделите на две колонки. В первой колонке в течение 2-3 минут ответьте на вопрос «Для чего я работаю?» (представьте свои ответы в виде списка).

После чего на листе бумаги участникам группы необходимо нарисовать себя в начале трудового пути (или представление студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), в настоящее время и через 5 лет трудовой деятельности (Серия рисунков «Я работаю (указать свою профессию)...»).

Далее работа продолжается в парах. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках, а так же выслушивают впечатления друг друга о рисунках.

**Важно** чтобы участники смогли увидеть различия в рисунках по содержанию, цветовой гамме, сюжетам и т.д.

#### **Тема 3. «Выгорание» специалистов различных профессий. Экзистенциальные аспекты выгорания**

**Цель:** познакомиться с «выгоранием» специалистов различных профессий.

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Профессия и выгорание.
2. Выгорание медицинских работников.
3. Выгорание работающих на телефоне.
4. Профессиональное выгорание торговых агентов.
5. Выгорание учителей.

**Цель:** познакомиться с экзистенциальными аспектами выгорания.

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание.
2. Неудовлетворенность качеством жизни.
3. Переживание одиночества и выгорание.

**Тема 4.** Модели и методы измерения психического выгорания.

**Цель:** познакомиться с моделями и методами измерения психического выгорания.

**Вопросы для собеседования:**

1. Модели выгорания.
2. Процессуальные модели выгорания.
3. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
4. Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.

**Упражнения:**

1. Проведение методики «Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)».
2. Проведение методики «Шкала психологического стресса PSM-25. «Опросник эмоциональное выгорание» В.В. Бойко».

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

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

**изучения:**

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии.

**ответов:**

- на вопросы для самопроверки,

**подготовки:**

- сообщений,
- рефератов,
- презентаций.

**решений:**

- заданий,
- тестов.

### **6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.**

#### **6.1.1 Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:**

Адаптационная энергия – способность организма к приспособлению. Запас адаптационной энергии в организме не безграничен.

Аудиовизуальные средства информации – средства информации, при восприятии которых происходит активизация зрительного и слухового анализаторов (телевизор, монитор компьютера и т. д.). Являются сильными активизирующими и эмоциогенными средствами.

Аутогенная тренировка (АТ) – один из методов саморегуляции психофизического состояния человека. Предложен немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем в 1932 году. Ядро системы Шульца составили 6 последовательно разучиваемых упражнений, названных им «тепло», «тяжесть», «сердце», «дыхание», «живот», «лоб». Главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования, что перестраивает режим работы всей нервной системы.

Гетеротренинг – форма психотренинга или психотехники, при которой воздействие осуществляется со стороны, при этом источником такого воздействия может быть индивид, группа, средства информации и т. д. Гетеротренинг является также одним из психотерапевтических методов.

Дистресс – неприятный или длительный стресс.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Кататоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на уничтожение агрессора как внешнего, так и внутреннего. На биохимическом уровне

кататоксические агенты стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни. Кататоксическая тактика поведения противоположна другой форме поведения – синтоксической.

Общий адаптационный синдром или синдром биологического стресса

– совокупность физиологических изменений в организме под воздействием стрессора. При достаточной выраженности ОАС сопровождается увеличением надпочечников, атрофией тимуса, изъязвлением желудочно-кишечного тракта и некоторыми сопутствующими изменениями. Имеет три фазы: тревога, сопротивление и истощение.

Пальцевые упражнения – оздоровительная методика, предложенная Йо-сиро Цуцуми (1984 г.), например, пальцевые упражнения для сохранения душевного равновесия.

Психодиагностика – область психологии, разрабатывающая методы определения и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психосоматическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимозависимости психического и соматического компонентов заболевания.

Психотехника – искусство ориентировки в психических явлениях и управления ими. Термин, введенный в лексику В. Штерном в начале XX века для обозначения любой практики воздействия на психику и управления ею.

Психофизиологическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимовлияния психического и физического уровней формирования здоровья и благополучия человека.

Психофизиологическое благополучие – полноценная способность здорового человека к повседневной (психической и физиологической) деятельности и умение адекватно реагировать на различные психофизиологические нагрузки.

Поисковая активность – деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянном учете промежуточных результатов в процессе самой деятельности. Наличие или отсутствие поисковой активности критерий повреждающего действия стресса.

Синтоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на сосуществование с внутренним чужеродным агентом или каким-либо внешним раздражителем. Когда отпор не нужен или даже вреден, на уровне поведения человек может поступить «умнее» природы, подавив враждебную реакцию.

Стресс (напряжение) – неспецифический ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее адаптации к нему.

Стрессор – любой раздражитель, действующий на организм и предъявляющий организму адаптационные требования.

Тревожность – склонность личности к развитию состояния тревоги, один из основных параметров индивидуально-психологических отличий. Выделяют личностную тревожность – устойчивую черту личности – и ситуативную тревожность, соответствующую конкретной ситуации.

Уровень бодрствования – степень активации нервной системы человека, конкретное выражение, точное местоположение на шкале непрерывного ряда психофизических состояний организма.

Факторы обусловливания – различные условия среды, которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса.

## **6.2 Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.**

### **Задание 6.2.1.31 (ПК-25) Общая характеристика эмоционального выгорания**

1. Стадии профессионального выгорания
2. Симптомы профессионального выгорания
3. Диагностика уровня эмоционального выгорания
4. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.
5. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание»
6. Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.

7. Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.
8. Способы саморегуляции при профессиональном выгорании.
9. Экзистенциальные аспекты выгорания.
10. Социально-психологическая компетентность в работе с пожилыми людьми и эмоциональное выгорание.
11. Профилактика синдрома выгорания.
12. социальная поддержка как защита от выгорания.
13. Ресурсы преодоления стресса
14. Профилактика и преодоление психического выгорания
15. Посттравматический синдром (ПТСР).
16. Причины и факторы возникновения психологического стресса.
17. Психическое выгорание как следствие стресса на работе.
18. Психологический стресс и синдром выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений
19. Симптомы, сигнализирующие о развитии психического выгорания.
20. Иррациональные убеждения. Позитивное мышление как способ профилактики выгорания.
21. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко).

**Задание 6.2.2.** 32(ПК-25) *Общая характеристика стресса*

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.
4. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
5. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса.
6. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
7. Физиологические компоненты стресса.
8. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
9. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
10. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
11. Стрессор и стрессорная реактивность.
12. Этапы развития стрессового состояния у человека.
13. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
14. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса.
15. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
16. Стресс и надежность деятельности.
17. Стресс и здоровье человека.
18. Понятие психического здоровья.
19. Стресс и пограничные состояния.
20. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
21. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
22. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

**Задание 6.2.3.** 33, 36(ПК-25) *Стресс и экстремальные состояния*

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
2. Абсолютная и относительная экстремальность.
3. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
4. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
5. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).

6. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
7. Классификация стрессоров.
8. Первичные и вторичные стрессоры.
9. Жертва изнасилования как двойная жертва.
10. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.
11. Стресс и эмоциональная устойчивость.
12. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
13. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
14. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).
15. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
16. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
17. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса.
18. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

**Задание 6.2.4.** 34, 37 (ПК-25) Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности

1. Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе.
  2. Индивидуальные различия.
  3. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома.
  4. Феномен «активной гуманизации».
  5. Закономерности вегетативной активности при стрессе.
  6. Усиление секреторно-эвакуаторной функции и гемоциркулярной функции.
  7. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса.
  8. «Эмоциональность» мышления при стрессе.
- Мышление и стресс.
9. «Уход» от решения стрессогенных проблем.
  10. Сон и стресс. Восприятие и стресс.
  11. Структура изменений общения и стресс.
  12. Пространственно-временные характеристики общения при хроническом дистрессе.
  13. Нарушение зон общения.
  14. Совместимость членов группы при стрессе

**Задание 6.2.5.** 35, 38 (ПК-25) *Методология диагностики и оценки стресса.*

1. Современные технологии управления стрессов.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
3. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса.
4. Индивидуальный профиль стресса.
5. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
6. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.
7. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
8. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

9. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
10. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения»).
11. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания

### **6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.**

**Задание 6.3.1.**У1(ПК-25) Подготовьте реферат на тему «Профилактика и преодоление психического выгорания».

**Задание 6.3.2.**У2(ПК-25) Составьте презентацию «Характеристика влияния стресса на эмоции».

**Задание 6.3.3.**У3, У6(ПК-25) Подготовьте доклад на тему «Внешние и внутренние условия профессионального выгорания».

**Задание 6.3.4.**У4, У7 (ПК-25) Составьте презентацию «Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации».

**Задание 6.3.5.**У5,У8(ПК-25) Подготовьте реферат на тему «Технологии моделирования своей профессиональной деятельности»

### **6.4. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений**

#### **Задание 6.4.1.** В1(ПК-25)

**Ситуационная задача** Если бы Вы приступили к обязанностям преподавателя психологии в вузе, то в работе со студентами на занятии главным считали бы:

- А) учет возрастных особенностей студентов;
- Б) формирование их профессионального самосознания;
- В) укрепление их социальной позиции;
- Г) развитие творческих способностей;
- Д) способствовали бы личностному росту каждого студента.

#### **Задание 6.4.2.** В2(ПК-25)

**Ситуационная задача** Вы решили создать консультационный психологический центр.

**Вопрос:** Что необходимо для того, чтобы центр начал функционировать?

#### **Задание 6.4.3.** В3, В6 (ПК-25)

**Ситуационная задача** Существует должностная инструкция - описание основных функций, которые должен выполнять работник, занимающий данную должность. При использовании должностной инструкции для оценки кандидатов на замещение вакантной должности психолог должен определить, насколько данный кандидат способен выполнять эти функции. Для облегчения процесса подбора кандидатов в организациях стали создавать (в дополнение к должностным инструкциям, а в последнее время вместо них) документы, описывающие основные характеристики, которыми должен обладать сотрудник для успешной работы в данной должности – квалификационные карты и карты компетенций.

**Вопрос:** Каким образом создаются данные документы? Как называется данный вид деятельности психолога? Как называется описательно-технологическая характеристика видов профессиональной деятельности?

#### **Задание 6.4.4.** В4, В7 (ПК-25)

**Ситуационная задача** Подросток-ученик 9-го класса пришел к психологу на консультацию по профориентации, так как не может определиться, что делать после окончания 9-го класса. В школе учится на хорошо и удовлетворительно, в 10-й класс идти не хочет.

**Вопрос:** Каков алгоритм действия психолога?

#### **Задание 6.4.5.** В5, В8(ПК-25)

**Ситуационная задача** Разработайте и представьте в виде схемы: программу психологической помощи лицам с синдромом «эмоциональное выгорание»

- 1.Разработка методологических основ программы
- 2.Формулировка целей и задач программы
- 3.Определение содержания

**Соотношение заданий с формируемыми показателями обучения**

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Показатели сформированности компетенции</b>	<b>Задания, направленные на: - приобретение новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний; - формирование профессиональных умений и навыков</b>
<p align="center"><b>ПК-25</b></p> <p>Способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.</p>	<p align="center"><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и схемами рефлексивного анализа и планирования изменений в своих профессиональных действиях.В1(ПК-25)</li> <li>- критериями и приемами оценки процесса и результатов профессионального становления.В2(ПК-25)</li> <li>-методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы.В3(ПК-25)</li> <li>- методами оценки стресс-факторов и состояний личности.В4(ПК-25)</li> <li>- технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе.В5(ПК-25)</li> </ul>	<p align="center"><b>Задание 6.2.</b> В1(ПК-25)  <b>Задание 6.2.</b> В2(ПК-25)  <b>Задание 6.2.</b> В3, В6(ПК-25)  <b>Задание 6.2.</b> В4, В7 (ПК-25)  <b>Задание 6.2.</b>В5, В8 (ПК-25)</p>
	<p align="center"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональной деятельности.У1(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности. У2(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в решении задач психологического консультирования обучающихся, педагогов, родителей.У3(ПК-25)</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса.У4(ПК-25)</li> <li>- правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса.У5(ПК-25)</li> </ul>	<p align="center"><b>Задание 6.3.1.</b>У1(ПК-25)  <b>Задание 6.3.2.</b>У2(ПК-25)  <b>Задание 6.3.3.</b>У3, У6 (ПК-25)  <b>Задание 6.3.4</b> У4, У7(ПК-25)  <b>Задание 6.3.5.</b>У5, У8(ПК-25)</p>
	<p align="center"><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическое содержание предмета взаимодействия психолога с другими участниками профессиональной деятельности.31(ПК-25)</li> <li>- способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми.32(ПК-25)</li> <li>- основные виды жизненных стратегий и их содержание.33(ПК-25)</li> <li>- современные тенденции в развитии нейролингвистического программирования.34(ПК-25)</li> <li>- технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний.35(ПК-25)</li> </ul>	<p align="center"><b>Задание 6.4.1.</b>31(ПК-25)  <b>Задание 6.4.2.</b>32(ПК-25)  <b>Задание 6.4.3.</b>33, 36(ПК-25)  <b>Задание 6.4.4</b> 34, 37 (ПК-25)  <b>Задание 6.4.5.</b>35, 38(ПК-25)</p>

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

## **7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:**

### **7.1.1 Задания для оценки знаний**

#### **7.1.1.1 Тестовые задания**

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Допрофессионализм     | А. Этот уровень характеризует профессиональную деятельность в ее высоких достижениях и творческих успехах   |
| 2. Профессионализм       | Б. Этот уровень помогает человеку обрести новые грани профессионализма, состоящие в помощи людям и их обогащении  |
| 3. Суперпрофессионализм  | В. Человек осуществляет некоторую работу и виды труда, ещё не обладая качествами необходимыми профессионалу, не овладев нормами и правилами профессии, не достигая творческих результатов   |
| 4. Послепрофессионализм  | С. Характеризуется отсутствием необходимых знаний и умений  |
| 5. Псевдопрофессионализм | Д. Человек последовательно овладевает качествами профессионала, формирует навыки профессиональной деятельности; все более сознательно повышает свое профессиональное мастерство, осознавая себя в профессии, развивая себя средствами профессии |

#### *2. Синдром эмоционального выгорания*

– это показатель склонности личности к острым эмоциональным реакциям и переживаниям, и как следствие, к формированию отстраненности от переживаний, к холодности.

– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

– фактор, который формируется распределением на работе ролей и системы ответственности.

– фактор – относится к системе организации труда в коллективе.

#### *3. Личностный фактор – это*

– это показатель склонности личности к острым эмоциональным реакциям и переживаниям, и как следствие, к формированию отстраненности от переживаний, к холодности.

– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

– фактор, который формируется распределением на работе ролей и системы ответственности.

– фактор – относится к системе организации труда в коллективе.

#### *4. Ролевой фактор –*

– это показатель склонности личности к острым эмоциональным реакциям и переживаниям, и как следствие, к формированию отстраненности от переживаний, к холодности.

– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

– фактор, который формируется распределением на работе ролей и системы ответственности.



– фактор – относится к системе организации труда в коллективе.

**5. Организационный фактор –**

– это показатель склонности личности к острым эмоциональным реакциям и переживаниям, и как следствие, к формированию отстраненности от переживаний, к холодности.

– это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

– фактор, который формируется распределением на работе ролей и системы ответственности.

– фактор – относится к системе организации труда в коллективе.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тестовые задания)
1.	31(ПК-25)	1-5
2.	32(ПК-25)	1-5
3.	33(ПК-25)	1-5
4.	34(ПК-25)	1-5
5.	35(ПК-25)	1-5
6.	36(ПК-25)	1-5
7.	37(ПК-25)	1-5
8.	38(ПК-25)	1-5

### **7.1.2 Задания для оценки умений**

#### **7.1.2.1 Примерные темы сообщений (ПК-25)**

1. Задачи и цели учебной дисциплины «Профилактика профессионального
2. Понятие термина «эмоциональное выгорание».
3. Изучение понятия «эмоционального выгорания» учёными: К.Маслач, Е.Махер, К.Кондо и др.
4. Методы психогигиены.
5. Направления, предотвращающие «выгорание» специалистов социальной сферы.
6. Деятельность специалиста по социальной работе.
7. Факторы риска, связанные со спецификой социальной работы.
8. Личностно-профессиональные качества специалиста по социальной работе.
9. Деформация личности специалиста по социальной работе.
10. Снижение уровня стресса.
11. Трансформация негативных убеждений.
12. Повышение уровня профессионального мастерства.
13. Работа с супервизором.
14. Проблемы профессионального выгорания на индивидуальном и организационном уровне.
15. Профилактика профессионального выгорания.
16. Проблемы профессионального выгорания
17. Представление о профессиональном выгорании.
18. Стадии профессионального выгорания
19. Симптомы профессионального выгорания
20. Диагностика уровня эмоционального выгорания
21. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.
22. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание».
23. Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.
24. Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.
25. Способы саморегуляции при профессиональном выгорании.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля
---	---	-----------------------

		<i>(тематика сообщений)</i>
1.	У1(ПК-25)	1-25
2.	У2(ПК-25)	1-25
3.	У3(ПК-25)	1-25
4.	У4(ПК-25)	1-25
5.	У5(ПК-25)	1-25
6.	У6(ПК-25)	1-25
7.	У7(ПК-25)	1-25
8.	У8(ПК-25)	1-25

### 7.1.2.2 Темы рефератов (ПК-25)

1. Психическое выгорание как следствие стресса на работе.
2. Психологический стресс и синдром выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений
3. Симптомы, сигнализирующие о развитии психического выгорания.
4. Иррациональные убеждения. Позитивное мышление как способ профилактики выгорания.
5. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
6. Развитие позитивного мышления.
7. Профессия и выгорание.
8. Выгорание людей «помогающих» профессий.
9. Экзистенциальные аспекты выгорания.
10. Социально-психологическая компетентность в работе с пожилыми людьми и эмоциональное выгорание.
11. Профилактика синдрома выгорания.
12. социальная поддержка как защита от выгорания.
13. Ресурсы преодоления стресса
14. Профилактика и преодоление психического выгорания.

№	<i>Показатели сформированности компетенции</i>	<i>ФОС текущего контроля (тематика рефератов)</i>
1.	У1(ПК-25)	1-14
2.	У2(ПК-25)	1-14
3.	У3(ПК-25)	1-14
4.	У4(ПК-25)	1-14
5.	У5(ПК-25)	1-14
6.	У6(ПК-25)	1-14
7.	У7(ПК-25)	1-14
8.	У8(ПК-25)	1-14

### 7.1.2.3. Примерная тематика презентаций (ПК-25)

Презентация – набор слайдов в PowerPoint. Выступление по презентации не требуется и оценивается дополнительно.

Преподаватель каждый раз выбирает самостоятельно количество слайдов (в зависимости от количества учебных часов по дисциплине) от 10 слайдов и до 30 по одной проблематике.

Название документа – ФИО студента (Иванов И.П.ppt);

Первый слайд – тема презентации, далее – сам материал. План, актуальность темы, введение, заключение и список литературы не являются составной частью презентации и делаются студентом по собственному желанию.

Презентация в обязательном порядке включает следующие элементы:

- картинки и фото;
- графические элементы;
- классификации;

год начала подготовки 2017

- таблицы;
- логические цепочки;
- схемы;
- выводы.

Ссылка при цитировании на источник в презентации обязательна. Все данные должны быть сопровождаемы годами.

Презентации на темы:

1. Методы профилактики стресса
2. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания»
3. Особенность психологического стресса у человека
4. Взаимосвязь боли и стресса
5. Основные подходы к изучению стресса.
6. Методы диагностики стресса
7. Источники стресса в организации
8. Основные стресс-факторы.
9. Опасность длительного переживания стресса
10. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
11. Основные подходы к борьбе со стрессом.
12. Профессиональный стресс у педагогов
13. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)
14. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.

№	<i>Показатели сформированности компетенции</i>	<i>ФОС итогового контроля (тематика презентаций)</i>
1.	У1(ПК-25)	1-14
2.	У2(ПК-25)	1-14
3.	У3(ПК-25)	1-14
4.	У4(ПК-25)	1-14
5.	У5(ПК-25)	1-14
6.	У6(ПК-25)	1-14
7.	У7(ПК-25)	1-14
8.	У8(ПК-25)	1-14

### **7.1.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

#### **7.1.3.1 Ситуационные задачи по дисциплине (ПК-25)**

##### **Ситуационная задача № 1**

Подросток-ученик 9-го класса пришел к психологу на консультацию по профориентации, так как не может определиться, что делать после окончания 9-го класса. В школе учится на хорошо и удовлетворительно, в 10-й класс идти не хочет.

**Вопрос:** Каков алгоритм действия психолога?

##### **Ситуационная задача № 2**

Этот документ представляет описание деятельности и ее места в организации. Включает в себя описательные характеристики деятельности с параметрическим целостным описанием; морфологическое описание (по элементам), функциональное описание. Также в этот документ входит психограмма.

**Вопрос:** О каком документе идет речь, что входит в параметрические целостные описания; что входит в содержание психограммы?

##### **Ситуационная задача № 3**

Если бы Вы приступили к обязанностям преподавателя психологии в вузе, то в работе со студентами на занятии главным считали бы:

- А) учет возрастных особенностей студентов;
- Б) формирование их профессионального самосознания;
- В) укрепление их социальной позиции;

- Г) развитие творческих способностей;
- Д) способствовали бы личностному росту каждого студента.

**Ситуационная задача № 4**

Клиент Н., 25 лет, врач. Родился в семье служащих, рос единственным ребенком в условиях гиперопеки. Отец был требовательным, строгим, сын боялся огорчить отца плохими отметками. Мать тревожная, мнительная, провожала в школу, постоянно давала сыну рекомендации по всем вопросам, освобождала его от домашних дел. Когда клиенту было 12 лет, внезапно умер отец. Тяжело переживал его смерть, хотя внешне никак не проявлял своих чувств. Стал серьезнее, много читал, твердо решил стать врачом. После окончания школы поступил в медицинский институт. Чувствовал себя недостаточно уверенно, был малообщительным. После окончания учебы работал врачом-психиатром. Однажды услышал рассказ и гибели мужа своей пациентки, который попал под поезд. Образно представил себе эту картину, долго не мог заснуть из-за навязчивых мыслей. С тех пор заметил, что ему неприятно выходить из поезда на той станции. Придумывал другие пути, предпочитал пройти пешком более 5км, только бы не переходить железнодорожные пути. Позднее уже при одной мысли, что надо ехать в город, возникало чувство страха, усиленное сердцебиение. Понимал необоснованность страха, но справиться с собой не мог.

**Вопрос:** Проанализируйте ситуацию и предложите стратегию психологического исследования.

**Ситуационная задача № 5**

Клиентка У., 53 лет. Умер от пневмонии единственный сын. Считала себя виновницей его смерти. Нарастала тревога, клиентка заявляла, что она «великая грешница» и недостойна находиться среди прочих людей. Высказывает идеи греховности и самоуничтожения: «я хуже зверя и змея, меня надо на куски разрезать и отдать на съедение волкам». Большую часть времени стоит на коленях или бьется головой о пол.

**Вопрос:** Проанализируйте ситуацию и предложите стратегию психологического исследования.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (задачи по дисциплине)
1.	V1(ПК-25)	1-5
2.	V2(ПК-25)	1-5
3.	V3(ПК-25)	1-5
4.	V4(ПК-25)	1-5
5.	V5(ПК-25)	1-5
6.	V6(ПК-25)	1-5
7.	V7(ПК-25)	1-5
8.	V8(ПК-25)	1-5

**7.2 ФОС для промежуточной аттестации**

**7.2.1 Задания для оценки знаний**

**Вопросы к экзамену (ПК-25)**

1. Основные положения концепции Г. Селье.
2. Виды стресса.
3. Фазы стресса.
4. Гормональные и физиологические проявления стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Признаки стресса.
7. Вегетативный субсиндром стресса.
8. Социально-психологический субсиндром стресса.
9. Когнитивный субсиндром стресса.
10. Механизмы развития стресса.

11. Общая структура изменений общения в экстремальных условиях.
12. Индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе
13. Микроструктура активной формы эмоционально-поведенческого синдрома стресса.
14. Пассивная форма эмоционально-поведенческого реагирования при стрессе.
15. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе
16. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе:
17. Сон и стресс.
18. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса.
19. Социально-психологические исследования стресса.
20. Психодиагностическая методика для исследования уровня стресса.
21. Психодиагностическая методика для исследования последствий стресса.
22. ПТСР: последствия и возможности помощи.
23. Факторы, влияющие на развитие стресса.
24. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса
29. Экологический подход к изучению стресса.
30. Трансактный подход к изучению стресса.
31. Программы управления стрессом.
32. Саморегулирование состояний.
33. Стресс и адаптация.
34. Стресс и здоровье человека.
35. Основные синдромы проявлений стресса.
36. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
37. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
38. Стресс и состояния психической напряженности.
39. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
40. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
41. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
42. Саморегуляция состояний.
43. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом
44. Оценка эффективности использования методов психокоррекционной работы

№	<i>Показатели сформированности компетенции</i>	<i>ФОС промежуточного контроля (вопросы к зачету)</i>
1.	31(ПК-25)	1-44
2.	32(ПК-25)	1-44
3.	33(ПК-25)	1-44
4.	34(ПК-25)	1-44
5.	35(ПК-25)	1-44
6.	36(ПК-25)	1-44
7.	37(ПК-25)	1-44
8.	38(ПК-25)	1-44

### **7.2.2 Задания для оценки умений**

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2)

### **7.2.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Литература**

#### **а) Основная**

1. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон.текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2015. — 447 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### **б) Дополнительная**

1. ДэниелГоулман Эмоциональное лидерство [Электронный ресурс]: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта/ ДэниелГоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки— Электрон. текстовые данные. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22831>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Кисляков П.А. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога. Системно-личностный подход [Электронный ресурс]: монография/ Кисляков П.А.— Электрон.текстовые данные. — Москва, Шуя: Русский журнал, Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2014. — 440 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33858>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2011. — 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон.текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
2. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
3. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
4. Информационно-правовой портал «Гарант» [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
5. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
6. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -

## **10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными

год начала подготовки 2017

возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от « от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): к.псх.н., доцент \_\_\_\_\_



(подпись)

Л.Ю. Комлик