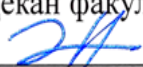


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра консультационной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии  
  
Карпов А.В.  
15 мая 2023 года

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Эмоциональное выгорание и методы его профилактики»**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Направленность (профиль)  
«Прикладная психология»

Квалификация выпускника  
Магистр

Форма обучения  
очно-заочная

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры консультационной психологии  
протокол №8 от 10 апреля 2023 года

Программа одобрена НМК  
факультета психологии  
протокол №7 от 26 апреля 2023 года

Ярославль, 2023

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Эмоциональное выгорание и методы его профилактики» являются: получение студентами системы научных и практических знаний о феномене эмоционального выгорания, о предпосылках его возникновения и динамике течения; знакомство с данным синдромом, как с видом профессиональной деформации; освоение компетенций необходимых для его профилактики, диагностики и коррекции.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП в магистратуре

Дисциплина «Эмоциональное выгорание и методы его профилактики» относится к факультативным дисциплинам. Логически и содержательно-методически курс связан с дисциплинами, включенными в программу магистратуры по направлению 37.04.01 «Психология», такими как, как «Теория и практика психологического консультирования», «Семья и психическое здоровье личности», «Методы изучения личности и группы». В результате освоения этих дисциплин студент должен обладать рядом «входных» знаний, умений и владений, в частности: иметь представление о структуре консультативного процесса и методологических принципах консультирования, а также об особенностях контакта консультанта и клиента, уметь разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, владеть навыками создания условий, способствующих формированию психически здоровой личности, обладать компетенциями в области применения современных диагностических средств. Курс «Эмоциональное выгорание и методы его профилактики» обеспечивает прикладную подготовку студентов к решению личных и некоторых организационных проблем. Изучение данной дисциплины дает основание для понимания специфики синдрома эмоционального выгорания, обеспечивает возможность целенаправленного, уместного использования методов и техник профилактики и коррекции в практической деятельности психолога-консультанта.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Профессиональные компетенции</b>		
<b>ПК-7:</b> способен к разработке индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, групповому и индивидуальному консультированию, проведению психологических тренингов и программ активации личностных ресурсов клиентов	И-ПК - 7.1. Разрабатывает индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов И-ПК - 7.2. Осуществляет групповое и индивидуальное консультирование И-ПК - 7.3. Проводит психологические тренинги и программы активации личностных ресурсов клиентов	<i>Знает:</i> - основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) - технологии, методы и формы оказания психологической помощи при синдроме эмоционального выгорания <i>Умеет:</i> - организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической поддержке при синдроме психического выгорания; - проводить психологические тренинги и программы по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для активации личностных ресурсов при синдроме психического выгорания; <i>Владеет:</i> - навыками психологического воздействия на клиентов с синдромом психического выгорания в рамках профессиональных этических норм

#### 4.Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72акад. часа.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа					самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1.	Проблемы понимания эмоционального выгорания в современной науке.	4	1			2		10	Работа на занятиях Задание для СРС№1
2.	Основные характеристики и факторы выгорания.	4	1			2			Работа на занятиях
3.	Модели и методы диагностики эмоционального выгорания.	4	1	1		2		15	Работа на занятиях Задание для СРС№2 Задание для СРС№3
4.	Управление стрессом и профилактика выгорания.	4	1	3		2		15	Работа на занятиях Анализ ситуаций Задание для СРС№4
5.	Тестирование	4						5	тест
6.	Промежуточная аттестация						0.3	10,7	зачет
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>55,7</b>	

#### 4.1 Информация о реализации дисциплины в форме практической подготовки

##### Информация о разделах дисциплины и видах учебных занятий, реализуемых в форме практической подготовки

/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Место проведения занятий в форме практической подготовки
			Контактная работа					Самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
	Модели и методы диагностики эмоционального выгорания.			1				15	ЯрГУ
	Управление стрессом и профилактика выгорания.			3				15	ЯрГУ
	ИТОГО			4				30	

Описание разделов дисциплины:

### **Тема 1:**

Проблемы понимания эмоционального выгорания в современной науке. Возникновение термина эмоциональное выгорание (Фрейденобергер). Модель эмоционального выгорания (Маслач, Джексон). Модель профессионального стресса и выгорания (Перлман, Хартман). Фазовая модель выгорания Голембиовского и Мунзенридера. Концепция эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Синдром психического выгорания личности (В.Е. Орел).

### **Тема 2:**

Основные характеристики и факторы выгорания. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Акцентуации характера, как предпосылки выгорания. Профессиональный стресс и выгорание. Система оплаты труда, качество жизни и выгорание. Экзистенциальные аспекты выгорания. Факторы, повышающие устойчивость личности к выгоранию (оптимизм, активность, творческий потенциал).

### **Тема 3:**

Модели и методы диагностики эмоционального выгорания. Однофакторная, двухфакторная, трехфакторная, четырехфакторная и процессуальные модели выгорания. Опросник «Профессиональное выгорание» (Маслач, Джексон). Опросник «эмоциональное выгорание» В.В. Бойко. Экспресс-оценка выгорания.

### **Тема 4:**

Управление стрессом и профилактика выгорания. Действия, позволяющие восстановить нервно-психический потенциал личности. Социальная поддержка и социальная интеграция, как защита от выгорания. Групповые методы работы при эмоциональном выгорании. Модели профилактических программ. Ресурсные концепции стресса и преодоление выгорания.

## **5. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При преподавании курса используются следующие образовательные технологии:

- практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний по предложенному алгоритму. На практических занятиях используется метод анализа конкретных ситуаций, элементы социально-психологического тренинга, групповой дискуссии, деловой игры.

### ***Методика проведения практических (семинарских) занятий***

#### **Тема 3: Модели и методы диагностики эмоционального выгорания. (1 час)**

##### **Практическое занятие № 1**

На основе выполненного задания для СРС №2, каждый студент презентует заключения, написанные на основе результатов опросников «Профессиональное выгорание» (Маслач, Джексон) и «эмоциональное выгорание» В.В. Бойко. А также дает свой отзыв о предложенных методиках, выделив наиболее эффективную и показательную на их взгляд.

В ходе группового обсуждения студенты могут задавать друг другу вопросы, направленные на уточнение и понимание. В данном процессе преподаватель занимает роль модератора, корректирует ответы и оценивает результаты проделанной работы.

##### **Практическое занятие № 2**

На основе выполненного задания для СРС №3, каждый студент дает свою интерпретацию результатов метода расширения «карты» проблемы. Также презентуется сравнительный анализ 2 учебных клиентов, с выделением их сходств и отличий. По итогам выступления студенту необходимо дать отзыв об ограничениях и эффективности методики.

В ходе группового обсуждения студенты могут задавать друг другу вопросы, направленные на уточнение и понимание. В данном процессе преподаватель занимает роль модератора, корректирует ответы и оценивает результаты проделанной работы.

#### **Тема 4: Управление стрессом и профилактика выгорания. (3 часа)**

##### **Практическое занятие № 1**

Студенты объединяются в мини-группы (по 3 – 4 человека), задача каждой из них проанализировать кейсы, определить наличие или отсутствие у клиента синдрома эмоционального выгорания, обосновать свой вывод. В случае присутствия выгорания – установить его предположительные причины. Предложить тактические и стратегические методы коррекции состояния.

Каждая группа представляет проведенный анализ и отвечает на поставленные вопросы. Студенты могут задавать друг другу вопросы, направленные на уточнение и понимание. В данном процессе преподаватель занимает роль модератора, корректирует ответы групп и обобщает результаты проделанной работы.

##### **Практическое занятие № 2**

На основе выполненного задания для СРС №3, студенты в ранее сформированных мини-группах по очереди демонстрируют фрагменты подготовленных тренингов. Участниками тренинга являются все не задействованные в проведении студенты. Перед началом проведения, группам необходимо озвучить: название занятия, его основную направленность и цель, целевую аудиторию, структуру (перечислить упражнения, без детальных пояснений) и обозначить блок, который будет непосредственно продемонстрирован.

Студенты могут задавать друг другу вопросы, направленные на уточнение и понимание. В данном процессе преподаватель занимает роль модератора, в случае необходимости корректирует процесс и динамику тренинга.

По итогам занятия проводится рефлексия, с целью обмена обратной связью между группами.

#### **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине: программы MicrosoftOffice; AdobeAcrobatReader.

#### **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Электронные каталоги НБ ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
2. Личный кабинет ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php))
3. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www. urait.ru/](http://www.urait.ru/))
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru» (<http://elibrary.ru> свободный доступ).

#### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

##### **а) основная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва:

Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0 <https://urait.ru/bcode/514558>

2. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514352>

#### **б) дополнительная литература**

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. <https://urait.ru/bcode/514385>

#### **в) ресурсы сети «Интернет»:**

Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www.<https://urait.ru/>](http://www.urait.ru/))

### **8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа; учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров); учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; помещения для самостоятельной работы; помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью. Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (мультимедийная презентация).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

Автор(ы):Евграфова В.А.

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Эмоциональное выгорание и методы его профилактики»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

В рамках текущей аттестации оценка уровня сформированности элементов компетенции ПК-7 проводится на основе оценки преподавателем знаний, умений и владений, продемонстрированных студентом на практических занятиях и при выполнении заданий для СРС.

В процессе текущего контроля оценивается:

1. Работа на занятиях
2. Выполнение заданий для СРС
3. Решение кейсов
4. Выполнение теста

***Работа на занятиях***

*Критерии оценки студентов за работу на занятиях*

- Студент опирается на фундаментальную литературу и современные научные исследования.
- Студент проводит анализ фактов, явлений и процессов, проявляет способность делать обобщающие выводы
- Студент имеет свое видение решения проблем.
- Студент задает содержательные вопросы, ведущие к развитию дискуссии.
- Студент дает ответы на дополнительные вопросы

*Работа студента на занятиях оценивается по пятибалльной шкале.*

<i>Критерии оценки</i>	<i>Оценка</i>
Студент уверенно владеет фактическим материалом, использует фундаментальную литературу и современные исследования научно-объективного характера (монографии, статьи в сборниках и периодической печати); анализирует факты, явления и процессы, проявляет способность делать обобщающие выводы, обнаруживает свое видение решения проблем; активно участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии.	отлично
Студент в целом владеет фактическим материалом, но допускает отдельные неточности принципиального характера; дает ответы на дополнительные вопросы, но не исчерпывающего характера, участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии.	хорошо
Студент частично владеет фактическим материалом, допускает неточности принципиального характера; проявляет неглубокие знания при освещении принципиальных вопросов и проблем; не умеет делать выводы обобщающего характера и давать оценку значения освещаемых рассматриваемых вопросов и т.п.	удовлетворительно
Если студент отказался участвовать в работе конференции или принимает формальное участие.	неудовлетворительно

***Практические задания для СРС***

*Задание для СРС № 1*

*Подготовка реферата на одну из предложенных тем:*

1. Возникновение термина эмоциональное выгорание.
2. Модель эмоционального выгорания (Маслач, Джексон).
3. Модель профессионального стресса и выгорания (Перлман, Хартман).
4. Фазовая модель выгорания Голембиовского и Мунзенридера.

5. Концепция эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
6. Синдром психического выгорания личности (В.Е. Орел).
7. Социальное сходство-сравнение, как риск эмоционального выгорания (Б. П. Бунк, В. Б. Шауфели и Дж. Ф. Юбема).
8. Выгорание медицинских работников. Факторы риска во врачебной практике.
9. Выгорание работающих на телефоне.
10. Профессиональное выгорание у торговых агентов.
11. Выгорание учителей и модели преодолевающего поведения.
12. Выгорание рекрутеров.
13. Факторы, снижающие риск эмоционального выгорания у менеджеров.

Примечание: задание выполняется в мини-группах до 4 человек.

*Критерии оценки реферата:*

<i>Критерии оценки</i>	<i>Оценка</i>
Студент глубоко изучил выбранную тему, проанализировал степень изученности состояния проблемы. Раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Использует современные результаты и научные факты в работе, владеет научным и специальным аппаратом. Материал изложен грамотно и логично. Структура работы и оформление реферата в соответствии со стандартом.	отлично
Студент представил достаточно содержательный анализ выбранной темы. В целом, раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Не использует современные результаты и научные факты в работе, слабо владеет научным и специальным аппаратом. Материал изложен достаточно грамотно и логично. Структура работы и оформление реферата в соответствии со стандартом.	хорошо
Студент представил недостаточно содержательный анализ выбранной темы. Частично раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит мало различных точек зрения, не высказывает собственного взгляда на проблему. Не использует современные результаты и научные факты в работе, слабо владеет научным и специальным аппаратом. Структура работы и оформление реферата не полностью соответствуют стандарту.	удовлетворительно
Студент представил поверхностный анализ выбранной темы, использовал интернет источники популярных сайтов, не представил собственного взгляда по выбранной теме. Не владеет научным и специальным аппаратом. Структура работы и оформление реферата не соответствует стандарту.	неудовлетворительно

### *Задание для СРС № 2*

В рамках раздела «Модели и методы диагностики эмоционального выгорания» студенты *проводят следующие методики* на 2 учебных клиентах:

- опросник «Профессиональное выгорание» (Маслач, Джексон),
- опросник «эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.

Выполнение методик проходит в полевой работе, предполагающей самостоятельную обработку, интерпретацию данных психологических опросников с составлением комплексного заключения о результатах исследования. По итогам выполнения работы студентам необходимо составить отзыв о предложенных методиках, выделив наиболее эффективную и показательную на их взгляд.

*Критерии оценки задания:*

<i>Критерии оценки:</i>	<i>Оценка</i>
Проведены все методики (в 2 экземплярах), результаты обработаны, проведены анализ и интерпретация результатов. Составлен содержательный отзыв.	отлично
Проведены все методики (в 2 экземплярах), результаты обработаны, проведены анализ и интерпретация результатов. Составленный отзыв не полностью отражает особенности предложенных методик.	хорошо
Проведены все методики (в 2 экземплярах), проведены обработка и анализ результатов. Интерпретация результатов не полная, или результаты не всех методик интерпретированы. Составленный отзыв не отвечает требованиям задания.	удовлетворительно
Проведены не все методики или проведены, но в не достаточном количестве. Обработка и анализ результатов не полны. Отсутствует итоговый отзыв.	неудовлетворительно



### Задание для СРС № 3

*Применение техники рефрейминга*, а именно метода расширения «карты» проблемы, для активизации внутренних ресурсов (при профилактике и коррекции эмоционального выгорания).

Каждому студенту необходимо провести данную методику на 2 учебных клиентах. По итогам проведения методики студентам необходимо:

- проинтерпретировать полученные результаты;
- провести сравнительный анализ данных 2 учебных клиентов, охарактеризовав их отличительные особенности или сходства;
- систематизировать полученные представления об ограничениях и эффективности методики;
- представить полученные результаты учебной группе.

Примечание: для проведения методики необходимо чтобы каждый учебный клиент предоставил краткое описание проблемной ситуации (это не должно быть глубинным или травмирующим переживанием).

Перечень вопросов для проведения:

1. Если бы эта ситуация была смешной, то над чем бы я посмеялся(лась)?
2. Как бы я решил(а) эту проблему, если бы я был(а) на 20 лет старше? На 20 лет моложе?
3. Что бы я сделал(а), подумал(а), сказал(а) по-другому, если бы столкнулся(лась) с противоположной проблемой?
4. Как прежнее решение «работало» в прошлом? Почему сейчас такое решение превратилось в проблему?
5. Что произошло бы, если бы эта ситуация была прямо противоположной тому, чем она мне представляется?
6. Как бы эта ситуация выглядела с точки зрения другого человека?
7. Частью какой более крупной проблемы она является?
8. Чего на самом деле хочет человек или организация, создавшие эту проблему?
9. Эта проблема является системой? Если так, то как мне ее обойти?
10. Какие эмоции, испытываемые или блокируемые мной, заставляют меня реагировать по привычке или по устаревшей программе поведения, вместо того чтобы действовать свежо и творчески?

Критерии оценки:	Оценка
Методика проведена в полном объеме на 2 учебных клиентах. Полученные данные проинтерпретированы. Проведен сравнительный анализ данных 2 учебных клиентов. Отличительные особенности и сходства описаны в полной мере. Представлен отчет об ограничениях и эффективности методики.	отлично
Методика проведена в полном объеме на 2 учебных клиентах. Полученные данные проинтерпретированы. Сравнительный анализ данных 2 учебных клиентов не полностью отражает полученные результаты. Отличительные особенности и сходства описаны не полностью. Представлен отчет об ограничениях и эффективности методики.	хорошо
Методика проведена в полном объеме на 2 учебных клиентах. Полученные данные проинтерпретированы не полностью. Сравнительный анализ данных 2 учебных клиентов не полностью отражает полученные результаты. Отличительные особенности и сходства описаны не полностью. Отчет об ограничениях и эффективности методики поверхностный.	удовлетворительно
Методика проведена не в полном объеме или проведена на 1 учебном клиенте. Полученные данные проинтерпретированы не полностью. Сравнительный анализ данных 2 учебных клиентов отсутствует или не полностью отражает полученные результаты. Отличительные особенности и сходства не описаны или описаны не полностью. Отчет об ограничениях и эффективности методики отсутствует.	неудовлетворительно

### Задание для СРС № 4

Студентам необходимо распределиться в мини-группы, по 2-3 человека и разработать практическое занятие, длительность которого составляет 60 минут. Тема занятия: «Синдром эмоционального выгорания», более узкую направленность студенты выбирают

самостоятельно (например: ознакомление с феноменом, диагностика, профилактика и т.д.). Целевая аудитория, также определяется и обосновывается обучающимися самостоятельно.

Демонстрация осуществляется в режиме тренировки (представляется фрагмент тренинга), на учебной группе. Допуском к проведению занятия является согласование плана мероприятия с преподавателем (не менее чем за 1 неделю до назначенной даты).

По итогам проведения тренинга, студенты оформляют развернутый, письменный отчет.

*Критерии оценки задания:*

<i>Критерии оценки:</i>	<i>Оценка</i>
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Подобранные упражнения соответствуют заявленным целям, задачам и целевой аудитории. Занятие проведено на учебной группе. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, сильные и слабые стороны, приведены рекомендации по повышению эффективности занятия.	отлично
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Подобранные упражнения соответствуют заявленным целям, задачам и целевой аудитории. Занятие проведено на учебной группе. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, сильные и слабые стороны.	хорошо
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Не все подобранные упражнения соответствуют заявленным целям, задачам и целевой аудитории. Занятие проведено на учебной группе. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, не проанализированы сильные и слабые стороны.	удовлетворительно
Разработан сценарий занятия, блоки занятия не согласованы между собой. Не все подобранные упражнения соответствуют заявленным целям, задачам и целевой аудитории. Занятие проведено на учебной группе. Описание хода проведения занятия расходится со сценарием.	неудовлетворительно

***Ситуации для анализа на практическом занятии***

**Ситуация 1:**

За консультацией обратился клиент, жалуясь на стабильно тревожное состояние, плохой сон, постоянную усталость (даже по утрам, сразу после пробуждения) и подавленное настроение. В ходе консультации было установлено, что в этом году клиент получил повышение на работе и стал руководителем отдела. Однако уже спустя 6 месяцев работы в новой должности его стали посещать мысли о смене деятельности. Также клиент отметил, что ему трудно наладить эффективное взаимодействие с работниками своего отдела, возникают частые недопонимания и конфликты. В связи с чем, большую часть рабочих задач клиент решает самостоятельно (не делегирует).

- Определите наличие или отсутствие у клиента синдрома эмоционального выгорания, обоснуйте свой вывод.

- В случае присутствия выгорания – установите его предположительные причины.

- Предложите тактические и стратегические методы коррекции состояния.

**Ситуация 2:**

За консультацией обратилась клиентка, занимает высокую должность руководителя департамента. С теплотой и интересом рассказывает о своей деятельности: работа любимая, среди подчиненных пользуется авторитетом, чувствует общность целей со своим коллективом. Однако запросом стало гнетущее стрессовое, постоянно напряженное состояние. В ходе консультации клиентка отметила, что как будто постоянно участвует в гонке. При этом другого ритма работы себе не представляет, считает необходимым прикладывать к труду все возможные усилия, ведь только так можно заслужить одобрение начальства.

- Определите наличие или отсутствие у клиента синдрома эмоционального выгорания, обоснуйте свой вывод.

- В случае присутствия выгорания – установите его предположительные причины.

- Предложите тактические и стратегические методы коррекции состояния.

**Ситуация 3:**

За консультацией обратилась молодая клиентка – учительница среднеобразовательной школы. В школу устроилась сразу после окончания университета и проработала в ней около полугода. В ходе консультации выяснено, что клиентка стремится произвести впечатление на начальство и отличается гиперответственностью. Может допоздна работать дома, задерживаться в школе после окончания рабочего дня, часто берется за выполнение дополнительных задач. Отмечает, что в последнее время стала замечать за собой: ухудшения физического здоровья, сокращение социальных контактов, неряшливость, забывчивость и неопрятность. Также клиентку волнует, что ей: «не хватает времени ни на что!»

- Определите наличие или отсутствие у клиента синдрома эмоционального выгорания, обоснуйте свой вывод.

- В случае присутствия выгорания – установите его предположительные причины.

- Предложите тактические и стратегические методы коррекции состояния.

#### **Ситуация 4:**

За консультацией обратился клиент. Он бизнесмен, работает на себя (руководит собственной фирмой). Очень серьезен и самодостаточен. Женат. Обратился за помощью т.к. «не может найти баланс» между работой и личной жизнью. Говорит о том, что грань между работой и жизнью буквально стерта. Может работать из дома, на отдыхе, может сорваться с семейного ужина и уехать решать рабочие задачи, может глубокой ночью ответить на рабочий звонок. В последнее время стал испытывать сложности с проявлением эмоций. Есть ощущение, что они пропали, «как будто нахожусь в панцире». Если и испытывает что-то, то раздражение.

- Определите наличие или отсутствие у клиента синдрома эмоционального выгорания, обоснуйте свой вывод.

- В случае присутствия выгорания – установите его предположительные причины.

- Предложите тактические и стратегические методы коррекции состояния.

#### *Критерии оценки решения кейсов:*

<i>Критерии оценки:</i>	<i>Оценка</i>
Кейс решен правильно, дано развернутое пояснение и обоснование сделанного заключения. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет терминологией. При разборе предложенной ситуации проявляет творческие способности, знание дополнительной литературы. Демонстрирует хорошие аналитические способности, способен при обосновании своего мнения свободно проводить аналогии между темами курса.	отлично
Кейс в целом решен правильно, имеются незначительные недочеты, дано пояснение и обоснование сделанного заключения. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует хорошие аналитические способности, однако допускает некоторые неточности при оперировании научной.	хорошо
Кейс в целом решен правильно, но пояснение и обоснование сделанного заключения было дано при активной помощи преподавателя. Имеет ограниченные теоретические знания, допускает существенные ошибки при установлении логических взаимосвязей, допускает ошибки при использовании научной терминологии.	удовлетворительно
Кейс решен неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Обнаруживает неспособность к построению самостоятельных заключений. Имеет слабые теоретические знания, не использует научную терминологию.	неудовлетворительно

#### ***Задания для проведения тестирования***

1. Автор идеи «burnout»:

- а) Маслач;
- б) Фрейденбергер;
- в) Бойко;
- г) Фрейд.

2. Выберите автора самой известной теории стресса:

- а) Холл;

- б) Селье;
  - в) Пиаже;
  - г) Бодров.
3. Впишите недостающий компонент ответной реакции на длительные профессиональные стрессы (Масlach, Джексон):
- а) истощение;
  - б) \_\_\_\_\_ ;
  - в) редукция.
4. К симптомам выгорания не относится:
- а) Снижение мотивации к работе;
  - б) Конфликты на рабочем месте;
  - в) Не систематическая усталость, после работы;
  - г) Нервозность
5. Автор идеи «профессий высшего типа»:
- а) Лазарус;
  - б) Шафранова;
  - в) Масlach;
  - г) Водопьянова.
6. Выберите автора концепции «хронических житейских стрессов»:
- а) Лазарус;
  - б) Шафранова;
  - в) Масlach;
  - г) Водопьянова.
7. Какой локус контроля коррелирует с эмоциональным истощением и деперсонализацией:
- а) Экстернальный;
  - б) Интернальный.
8. Впишите недостающую группу факторов, влияющую на возникновение выгорания (Перлман, Хартман):
- а) \_\_\_\_\_ ;
  - б) Личностные;
  - в) Организационные.
9. Напишите 3 любых типа акцентуированной выраженности характера (Леонгард, Шмишек): \_\_\_\_\_
10. Модель организационной культуры Э Шейна не включает в себя:
- а) Артефакты;
  - б) Провозглашаемые ценности;
  - в) Индивидуальные предпочтения;
  - г) Базовые представления.
11. Работа в какой из сфер чаще сопровождается выгоранием сотрудников:
- а) Бюджетной;
  - б) Коммерческой.
12. Перечислите факторы, повышающие устойчивость личности к выгоранию:
- 
13. Согласно какой модели выгорание – это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях:
- а) Однофакторной;
  - б) Двухфакторной;
  - в) Трехфакторной;
  - г) Четырехфакторной.
14. Согласно какой модели выгорания один из его элементов (истощение, деперсонализация, редукция) разделяется на два отдельных фактора:
- а) Однофакторной;

- б) Двухфакторной;
- в) Трехфакторной;
- г) Четырехфакторной.

15. Согласно какой модели выгорание представляет собой трехмерный конструкт:

- а) Однофакторной;
- б) Двухфакторной;
- в) Трехфакторной;
- г) Четырехфакторной.

16. Согласно какой модели выгорание сводится к конструкции из эмоционального истощения и деперсонализации:

- а) Однофакторной;
- б) Двухфакторной;
- в) Трехфакторной;
- г) Четырехфакторной.

17. Выберите автора, предложившего рассматривать выгорание, как пятиступенчатый прогрессирующий процесс:

- а) Перлман;
- б) Хартман;
- в) Буриш;
- г) Гринберг.

18. Перечислите известные Вам методы диагностики выгорания (не менее 2):

19. Кратко опишите сущность психологического ресурса «Рациональная вера» (Фромм): \_\_\_\_\_

20. Приведите пример упражнений (не менее 2), которые могут быть использованы при работе с выгоранием. Поясните как именно они могут быть использованы: \_\_\_\_\_

#### **Критерии оценки теста**(каждый вопрос тест оценивается в 1 балл)

<i>Количество правильных ответов</i>	<i>Оценка</i>
18-20	отлично
14-17	хорошо
10-13	удовлетворительно
Менее 10	неудовлетворительно

#### **Таблица соответствия контрольных мероприятий, компетенций и индикаторов их достижения**

<i>Контрольное мероприятие</i>	<i>Индикатор освоения компетенции</i>
Работа на семинарских занятиях	И-ПК – 7.1; И-ПК – 7.2; И-ПК – 7.3;
Задание для СРС-1	И-ПК – 7.1;
Задание для СРС-2	И-ПК – 7.2;
Задание для СРС-3	И-ПК – 7.2; 7.3;
Задание для СРС-4	И-ПК – 7.2; 7.3;
Анализ ситуаций	И-ПК – 7.1;
Тест	И-ПК – 7.1; И-ПК – 7.3;

#### **2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету по курсу «Эмоциональное выгорание и методы его профилактики».

1. Возникновение термина эмоциональное выгорание (Фрейдзенбергер).
2. Модель эмоционального выгорания (Маслач, Джексон).
3. Модель профессионального стресса и выгорания (Перлман, Хартман).
4. Фазовая модель выгорания Голембиовского и Мунзенридера.
5. Концепция эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
6. Синдром психического выгорания личности (В.Е. Орел).

7. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.
8. Акцентуации характера, как предпосылки выгорания.
9. Профессиональный стресс и выгорание.
10. Система оплаты труда, качество жизни и выгорание. Экзистенциальные аспекты выгорания.
11. Факторы, повышающие устойчивость личности к выгоранию (оптимизм, активность, творческий потенциал).
12. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
13. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
14. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
15. Четырехфакторная модель эмоционального выгорания.
16. Процессуальные модели выгорания.
17. Методы диагностики эмоционального выгорания.
18. Действия, позволяющие восстановить нервно-психический потенциал личности.
19. Социальная поддержка и социальная интеграция, как защита от выгорания.
20. Ресурсные концепции стресса и преодоление выгорания.

### **Правила выставления оценки на зачете**

Промежуточная аттестация по курсу проводится в форме зачета. Основанием для допуска к зачету является выполнение всех заданий для СРС и посещение практических аудиторных занятий.

В билет включается два теоретических вопроса. На подготовку к ответу дается не менее 1 часа.

По итогам зачета выставляется одна из оценок: «зачтено», «не зачтено».

**Оценка «Зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует глубокое и полное владение содержанием материала и понятийным аппаратом; осуществляет межпредметные связи; умеет связывать теорию с практикой. Студент дает развернутые, полные и четкие ответы на вопросы билета и дополнительные вопросы, соблюдает логическую последовательность при изложении материала. Грамотно использует терминологию.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует разрозненные, бессистемные знания; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет выделять главное и второстепенное, не умеет соединять теоретические положения с практикой, не устанавливает межпредметные связи; допускает грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания их существенных и несущественных признаков и связей; дает неполные ответы, логика и последовательность изложения которых имеют существенные и принципиальные нарушения, в ответах отсутствуют выводы.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется также студенту, который взял билет, но отвечать отказался.

### **Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, определяющие уровни сформированности компетенций**

#### **Пороговый уровень:**

- владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
- знание основной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении практических задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;

- знание базовых теорий, концепций и направлений по изучаемой дисциплине;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

#### **Продвинутый уровень:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме программы дисциплины;
- использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать практические задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Высокий уровень:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
- точное использование терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- безупречное владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Описание процедуры выставления оценки**

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется зачет.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций ПК – 7 сформированы не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций ПК – 7 сформированы ниже, чем на пороговом уровне.

## **Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Эмоциональное выгорание и методы его профилактики»**

### **Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

#### **Рекомендации по выполнению СРС, задания для СРС**

В рамках освоения курса студенты реализуют следующие виды самостоятельной работы:

##### **Рекомендации по работе над лекционным материалом**

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

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

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

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, - прочесть свои записи, расшифровать отдельные сокращения, проанализировать текст, установить логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя.

При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации.

##### **Подготовка к текущим занятиям.**

Подготовка к текущим семинарским занятиям предполагает работу с рекомендованной преподавателем литературой. Поскольку практические (семинарские) занятия проводятся в активной форме и не предполагают репродуктивного воспроизведения материала, для участия в семинарских занятиях необходимо усвоение и понимание изучаемых концепций. Для этого студенту рекомендуется не только прочитать, но и законспектировать предложенную литературу с выделением наиболее значимых позиций и положений. Каждое семинарское занятие начинается с обсуждения сложных и не до конца понятных студенту моментов, во время которого студент может задать интересующие его вопросы.

Грамотная работа с книгой, особенно если речь идет о научной литературе, предполагает соблюдение ряда правил, овладению которыми необходимо настойчиво учиться. Организуя самостоятельную работу студентов с книгой, преподаватель обязан настроить их на серьезный, кропотливый труд.

Прежде всего, при такой работе невозможен формальный, поверхностный подход. Не механическое заучивание, не простое накопление цитат, выдержек, а сознательное усвоение прочитанного, осмысление его, стремление дойти до сути — вот главное правило. Другое правило — соблюдение при работе над книгой определенной последовательности. Вначале следует ознакомиться с оглавлением, содержанием предисловия или введения.



Это дает общую ориентировку, представление о структуре и вопросах, которые рассматриваются в книге. Следующий этап — чтение. Первый раз целесообразно прочитать книгу с начала до конца, чтобы получить о ней цельное представление. При повторном чтении происходит постепенное глубокое осмысление каждой главы, критического материала и позитивного изложения, выделение основных идей, системы аргументов, наиболее ярких примеров и т. д.

Непременным правилом чтения должно быть выяснение незнакомых слов, терминов, выражений, неизвестных имен, названий. Немало студентов с этой целью заводят специальные тетради или блокноты. Важная роль в связи с этим принадлежит библиографической подготовке студентов. Она включает в себя умение активно, быстро пользоваться научным аппаратом книги, справочными изданиями, каталогами, умение вести поиск необходимой информации, обрабатывать и систематизировать ее. Полезно познакомиться с правилами библиографической работы в библиотеках учебного заведения.

Научная методика работы с литературой предусматривает также ведение записи прочитанного. Это позволяет привести в систему знания, полученные при чтении, сосредоточить внимание на главных положениях, зафиксировать, закрепить их в памяти, а при необходимости и вновь обратиться к ним. Конспект ускоряет повторение материала, экономит время при повторном, после определенного перерыва, обращении к уже знакомой работе.

Конспектирование — один из самых сложных этапов самостоятельной работы. Каких-либо единых, пригодных для каждого студента методов и приемов конспектирования, видимо, не существует. Однако это не исключает соблюдения некоторых, наиболее оправдавших себя общих правил, с которыми преподаватель и обязан познакомить студентов:

1. Главное в конспекте не его объем, а содержание. В нем должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы. Умение излагать мысли автора сжато, кратко и собственными словами приходит с опытом и знаниями. Но их накоплению помогает соблюдение одного важного правила — не торопиться записывать при первом же чтении, вносить в конспект лишь то, что стало ясным.

2. Форма ведения конспекта может быть самой разнообразной, она может изменяться, совершенствоваться. Но начинаться конспект всегда должен с указания полного наименования работы, фамилии автора, года и места издания; цитаты берутся в кавычки с обязательной ссылкой на страницу книги.

3. Конспект не должен быть «слепым», безликим, состоящим из сплошного текста. Особо важные места, яркие примеры выделяются цветным подчеркиванием, пометками на полях специальными знаками, чтобы как можно быстрее найти нужное положение. Дополнительные материалы из других источников можно давать на полях, где записываются свои суждения, мысли, появившиеся уже позже составления конспекта.

### **Подготовка к тестированию**

Данный вид СРС предполагает работу с литературой и лекционным материалом для повторения и усвоения имеющихся знаний перед тестированием

### **Методические указания по подготовке реферата**

Реферат — это приблизительное изложение содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы в целом по избранной тематике, воссоздание полученной информации, ее вторичная обработка. Студент при написании реферата решает три задачи: во-первых, изучает отобранный материал, во-вторых, анализирует его и, в-третьих, излагает свои мысли по этому поводу. Это самостоятельная научно-исследовательская работа, а не простой конспект нескольких книг или конструирование нескольких фрагментов интернетовских текстов. В реферате автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При этом стоит заметить, что многие крупные научные результаты возникли из попыток всего лишь привести в порядок известный материал.

**Как выбрать тему.** Для того чтобы работа состоялась, необходимо правильно выбрать тему. Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора конкретной темы предоставляется самому студенту. Не следует торопиться с выбором, ведь работа, за которую вы беретесь, должна, как минимум, принести вам удовольствие, и, как максимум, стать основой для вашей дальнейшей исследовательской деятельности, выступлений на студенческих конференциях, участия в конкурсах, либо написания курсовой или дипломной работы.

Прежде чем выбрать тему реферата, необходимо прояснить свой интерес, определить, над какой проблемой вы хотели бы поработать, более глубоко ее изучить. Возможно, что какая-то из предложенных преподавателем тем перекликается с вашей предыдущей деятельностью, либо хорошо знакома по работе. Может быть, у вас уже собраны некоторые материалы, и осталось лишь обновить их и изложить свою точку зрения.

Если в списке тем не оказалось такой, которой бы вы хотели заняться, можете предложить свою, однако она должна соответствовать проблематике изучаемой дисциплины и уровню обучения. Ваше название реферата может также не совпадать с названием из предлагаемого списка, вы вправе вносить свои коррективы.

Но все вопросы выбора темы и названия должны быть согласованы с преподавателем до начала работы над рефератом.

**Этапы работы над рефератом.** Для того чтобы работа была осмысленной и системной, необходимо соблюдать определенную последовательность. Выделенные этапы работы соответствуют этапам любой творческой и интеллектуальной деятельности. Они помогают сохранить логику и оптимизировать процесс подготовки и написания реферата.

**Этап 1. Формулирование темы.** Тема должна строго соответствовать образовательной дисциплине. При этом она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

**Этап 2. Подбор и изучение основных источников по теме.** Источниками информации являются научная литература, энциклопедии, журналы, электронные ресурсы и т.д. Литература, которая подбирается по теме, не должна быть случайной, желательно найти авторский текст, но можно использовать и компиляцию. Основным источник должен быть тщательно прочитан и переработан в виде сжатого конспекта. Чем короче и четче будет составлен конспект, тем эффективнее была проведена работа («коротко, но подробно»)

**Этап 3. Составление библиографии.** Для того чтобы сориентироваться в информационном пространстве и не потеряться в материале, следует составить библиографию. Библиография необходима как путеводитель, она завершает работу по поиску нужной информации. По поводу найденного источника необходимо проконсультироваться с преподавателем.

**Этап 4. Обработка и систематизация информации.** Для того чтобы упорядочить полученные данные, выделить главное, сосредоточиться на тех, которые наиболее полно отвечают тематике реферата, необходимо продумать систему обработки информации.

**Этап 5. Разработка плана реферата.** Написание реферативной работы невозможно без плана. Весь замысел следует уложить в логичную взаимосвязанную схему, прописать ее и строго придерживаться намеченного курса.

**Этап 6. Написание реферата.** Не следует оставлять написание реферата на последнюю ночь. Вряд ли из этого получится что-то дельное. Текст должен «отлежаться». Реферат придется перечитать и не один раз.

**Этап 7. Публичное выступление с результатами исследования.** Защита реферата обязательна.

### **Структура реферата**

**Введение.** Эта короткая часть должна содержать несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему реферата. Во введении необходимо обосновать выбор данной темы, кратко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора. Здесь же определяется ее научная и практическая значимость, актуальность. Раздел также должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы, ее суть. Во введении указывается цель реферата и задачи, которые предстоит решить в соответствии с поставлен-

ной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Здесь же дается беглый обзор использованной литературы. Введение по объему текста составляет 1\2 страницы. Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать после окончания работы над основной частью, когда будут точно видны результаты реферирования.

*Основная часть.* В данном разделе должна быть раскрыта тема реферата. Излагается собственная позиция автора реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач.

- по логическому принципу, в этом случае рассмотрение явления нужно делать по следующему плану.

1. Феноменология, т.е. описание проявлений данного явления в социуме, место данного явления среди других, его взаимосвязи, его компоненты, связи между компонентами.

2. Определения данного явления, общее и отличное в определениях разных авторов. Студент может из множества определений, найденных им, выбрать в качестве наиболее подходящего для данной работы какое-то одно. При этом следует указать, почему выбрано именно оно.

3. Практика использования данного определения

В теоретической части нельзя целиком помещать разделы и главы из учебников, книг, статей. В процессе их проработки следует выделять и отмечать тот текст, который значим для практики. Эти фрагменты текста можно помещать в свою работу как цитату либо для сопоставления различных подходов к данной проблеме, принципов ее рассмотрения. В процессе описания какого-либо явления, студенту также необходимо указывать свою точку зрения.

*Заключение.* В заключении подводятся итоги по всей работе, делает краткий обзор или обобщенный вывод по теме реферата, суммируются выводы, содержащие ясные ответы на поставленные вопросы. Здесь даются собственные заключения с учетом различных точек зрения на изложенную проблему, отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Подчеркнем, что выводы должны быть строго соотносимы с теми целями и задачами, которые ставились в начале работы, во введении. Заключение по объему не должно превышать введение.

*Список литературы.* Завершает работу список использованной литературы. В нем фиксируются только те источники, с которыми автор реферата работал. В списке литературы указываются все источники, из которого была взята статья либо цитата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. В содержании этот раздел обозначается словом «Литература».

Работа считается фактом плагиата, если в ней присутствуют цитаты длиной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания в тексте ссылки на источник.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующим правилам: порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы. Статья из сборника записывается так: порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания. Статья из журнала или газеты: порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Литературные источники следует располагать в следующем порядке:

- энциклопедии, справочники;
- книги по теме реферата;
- газетно-журнальные статьи;
- иностранные источники (изданные на иностранном языке);

- электронные (цифровые) ресурсы.

**Язык реферата.** Язык реферата должен быть простым и понятным. Стил письменной научной речи – это безличный монолог, поэтому изложение обычно ведется от второго лица множественного числа: «Мы считаем...». Научной терминологией следует пользоваться там, где это необходимо. Значение непонятных терминов обязательно поясняется (в скобках или сносках). Допустимы косвенные заявления авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». В качестве языковых средств связи в тексте используются выражения: прежде всего..., следовательно..., тем не менее..., остановимся на..., во-первых... и т.п. Сокращение слов в тексте не допускается за исключением общепринятых (рисунок – рис., год – г., страница – с.) и должно соответствовать ГОСТ 7.12-93. Язык и стиль подготовленной работы лучше всего позволяет судить об общей культуре автора.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
5. Использование литературных источников.
6. Культура письменного изложения материала.
7. Культура оформления материалов работы.

### **Методические рекомендации по работе с психодиагностическими методиками**

В отличие от консультационной ситуация оценки вызывает большое напряжение у испытуемых. В этих условиях необходимо, с одной стороны, минимизировать искажающее влияние эмоционального состояния на получаемые результаты, а с другой — не потерять диагностически важную информацию.

### **Правила использования психодиагностических тестов:**

- необходимо применять лишь теоретически хорошо обоснованные и практически проверенные методики;
- обязательно соблюдать профессиональную тайну как в отношении технологии тестирования, так и по поводу его результатов;
- строить отношения с обследуемыми на партнерской основе. Это означает, что нельзя злоупотреблять их доверием; следует обязательно предупреждать о том, как будет использоваться диагностическая информация и кто будет иметь к ней доступ; необходимо создавать условия для получения испытуемым информации по данным тестирования;
- при запросе со стороны испытуемого о результатах тестирования предоставлять информацию в позитивном виде, делая упор на потенциальных возможностях испытуемого и избегая негативных оценочных суждений;
- не допускать психодиагностической и аналитической работе, требующей высокой профессиональной квалификации, лиц, не прошедших специальное обучение, а также нарушающих требования профессиональной этики. Для создания благоприятной психологической атмосферы, снижения напряженности у испытуемого и в конечном итоге получения достоверного результата при тестировании следует придерживаться следующих основных правил:

- заранее согласовывать с испытуемым дату, время обследования, обязательно сообщать о его продолжительности;
- тестирование следует проводить в отдельном помещении, с соблюдением необходимых санитарно-гигиенических норм (площадь на одного испытуемого не менее 3 м<sup>2</sup>, наличие вентиляции, окон, приятный интерьер и пр.), при отсутствии телефонов и других отвлекающих моментов;
- перед тестированием важно установить психологический контакт с испытуемым, еще раз сообщить о времени, необходимом для прохождения тестирования, выразить уверенность в способности испытуемого справиться с заданиями, сообщить, что полученная информация является конфиденциальной, позволяет выявить потенциал кандидата (в том числе скрытый) и является не только основанием для принятия кадрового решения, но и подспорьем в ходе его профессиональной адаптации на новом месте работы;
- не следует сообщать испытуемому подробности об интерпретации результатов — это может повлиять на уровень их достоверности и будет способствовать девальвации методики;
- в отношении испытуемого следует занять партнерскую позицию («Мы делаем с вами общее дело, мы заинтересованы в получении достоверной информации и будем вам благодарны за нее»), взаимодействие с позиции силы («Сейчас мы все про вас узнаем!») недопустимо;
- во время психодиагностического обследования следует быть приветливым, вежливым и проявлять готовность прийти на помощь в случае необходимости;
- во время тестирования следует предусмотреть 10-минутные перерывы через каждый час работы;
- при интересе со стороны испытуемого к результатам тестирования следует выразить готовность предоставить эту информацию в устной конспективной форме и сообщить, когда это может быть сделано;
- при завершении обследования следует проинформировать испытуемого о дальнейшем взаимодействии (сроки, форма и пр.) и обязательно поблагодарить за выполненную работу.

Поведение испытуемого во время выполнения тестов может служить дополнительным источником информации о его индивидуально-психологических особенностях.

В качестве учебно-методического обеспечения СРС рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе 8 настоящей программы

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

1. Личный кабинет ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения online доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.

3. Электронная картотека «[Книгообеспеченность](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)» ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_bookreq\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «[Книгообеспеченность](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)» доступна в сети университета и через Личный кабинет.