

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**«Теории и методы предотвращения «профессионального
выгорания»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

Введение

Цель освоения дисциплины является сформировать компетентность студентов в области профилактики синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов и других специалистов в области образования.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать целостное представление о синдроме профессионального (эмоционального) выгорания и способах его профилактики;
- способствовать развитию психологической готовности будущего специалиста к работе с педагогическим коллективом;
- способствовать формированию готовности студента к проведению профилактических мероприятий по предотвращению симптомов профессионального выгорания у представителей педагогической профессии.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. «Теоретические основы профессионального становления личности».

Цель: изучить теоретические основы профессионального становления личности.

Вопросы и задания

1. Объяснить суть понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление», дать их характеристику.
2. Рассмотреть сущность и стадии профессионального становления личности.
3. Сформировать представление о конфликтах профессионального самоопределения.
4. Выявить взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Объяснить суть понятий «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», дать их характеристику.
6. Дать краткую характеристику научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом.
7. Рассмотреть синдром профессионального выгорания педагога как проблему современного образования».

Задание №1. Используя различные литературные источники выпишите определения понятий «профессиональная деятельность», «профессия», «специалист», «профессионал», «профессиональное самоопределение», «профессиональное становление».

Задание №2. Дайте характеристику этапов профессионального пути по Э.Ф. Зееру. Оформите материал в виде таблицы. (См.: Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 336 с.)

Задание №3. Заполните таблицу: «Психологические особенности взаимодействия личности и профессии»

Ситуации личностного и профессионального развития	Профессионально обусловленные психологические проблемы

Задание №4. Составьте схему «Социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание».

Задание №5. Подготовьте устное сообщение по проблеме эмоционального выгорания в историческом и современном контексте, опираясь на исследования В.Е. Орла Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. – 449 с.

Задание №6. Вопросы для самоконтроля:

- Дайте определение профессиональному становлению и назовите основные этапы профессионального становления.
- Охарактеризуйте оптацию как этап профессионального становления личности и назовите психологически обусловленные образовательные проблемы, возникающие на этом этапе.
- Охарактеризуйте профессиональную адаптацию как этап профессионального становления личности и назовите возможные варианты решения психологических проблем, возникающих на этом этапе.

- Сравните содержание таких ключевых понятий психологии профессионального образования, как «квалификация», «профессия» и «специальность».

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)

6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

Тема 2. «Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала».

Цель: раскрыть особенности и стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала.

Вопросы и задания

1. Раскрыть основные положения теорий о стадиях развития синдрома профессионального выгорания (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел).
2. Обосновать функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
3. Рассмотреть стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.

Задание № 1. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденбергера, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла. Сделайте краткий конспект основных положений.

Задание № 2. Составьте таблицу, отражающую стадии развития синдрома профессионального выгорания.

Задание № 3. Вопросы для самоконтроля:

- В чем заключаются функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала?
- Раскройте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
- Как проявляются соматические нарушения на стадиях выгорания?

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

5. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»

6. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»

7. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. — Москва : Институт психологии РАН, 2008. — 481 с. — (Интеграция академической и университетской психологии). — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

8. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. — М.: Флинта, 2013. — 53 с. — URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920)

Интернет – ресурсы

10. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

11. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт

12. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks

13. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт

14. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)

15. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт

16. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования

17. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных

18. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

Тема 3. «Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания».

Цель: рассмотреть симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания.

Вопросы и задания

1. Раскрыть симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

2. Объяснить особенности соматических нарушений на стадиях выгорания.

3. Рассмотреть факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.

2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>

3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.

4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт

3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks

4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт

5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)

6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

Тема 4. «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Цель: раскрыть сущность и содержание профилактики синдрома профессионального выгорания.

Вопросы и задания

1. Рассмотреть способы, техники, приемы терапии и предупреждения синдрома выгорания.
2. Объяснить особенности ситуативной разгрузки.
3. Раскрыть особенности и приемы экзистенциальной профилактики синдрома выгорания.

Задание №1. Сформулируйте экзистенциальные установки, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Задание №2. Составьте таблицу «Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Каково назначение терапии и предупреждения синдрома профессионального выгорания?
- Что такое ситуативная разгрузка?
- Раскройте основные идеи экзистенциальной профилактики профессионального выгорания.
- Обоснуйте технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. С овладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920)

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

Тема 5. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.

Задание №1. Перечислите и обоснуйте методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.

Задание №2. Осуществите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку как электронный ресурс.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Какие существуют методы диагностики синдрома профессионального выгорания?
- Охарактеризуйте модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных

Тема 6. «Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания».

Задание №1. Перечислите и обоснуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

Задание №2. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома».

Задание №3. Составьте для себя перечень «вредных советов» (по Г. Остеру) – рекомендаций для быстрого формирования синдрома эмоционального выгорания. Попробуйте не следовать им в своей повседневной жизни.

Задание №4. Вопросы для самоконтроля:

- Охарактеризуйте личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

- Что такое личностная выносливость?

- Дайте характеристику локусу контроля.

- Что такое самоактуализация?

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.

2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>

3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.

4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>

4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/> - Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> - Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

Тема 7. «Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний».

Вопросы и задания

1. Раскройте сущность и содержание понятия «саморегуляция».
2. Назовите способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний, дополните перечень теми способами, которые вы используете в своей повседневной жизни.
3. Представьте сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
4. Приведите известные вам способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Задание №1. Дайте краткую характеристику способов предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Задание №2. Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Задание №3. Вопросы для самоконтроля:

- Что такое саморегуляция?
- Каковы способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний?
- Приведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
- Охарактеризуйте приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.
- Что такое активизирующие техники и методы релаксации?
- Каковы технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации?

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования

8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных

9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине**

**«Теории и методы предотвращения «профессионального
выгорания»»»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Пояснительная записка

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по выполнению заданий

Список литературы, рекомендуемый к использованию в самостоятельной работе студентов

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины – важнейшая составная часть занятий, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике;
- подготовка рефератов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

1. Понятие «эмоциональное выгорание», его генезис и эволюция.
2. Подходы к определению стадий эмоционального выгорания
3. Симптомы эмоционального выгорания.
4. Факторы, детерминирующие возникновению и формированию синдрома эмоционального выгорания.
5. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
6. Сущность и содержание понятия «саморегуляция».
7. Содержание понятия «визуализация».
8. Активность личности.
9. Проблема эмоционального выгорания как предмет научного анализа в середине 60-х гг. XX в.
10. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
11. Синдром выгорания: гендерные особенности
12. Типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.
13. Содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома».
14. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
15. Приемы визуализации для профилактики синдрома выгорания.
16. Техники и приемы, направленные на активизацию личности

Повышенный уровень

1. Методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания
2. Представьте себя в роли исследователя, выделите «свой собственный» фактор, детерминирующий возникновение и формирование синдрома выгорания. . 3. Представьте составленную таблицу «Взаимосвязь типа профессии, фактора, детерминирующего возникновение и формирование синдрома и способы его профилактики.
4. Применяя опросники MBI С. Maslash, S.E. Jackson и В.В. Бойко изучите у себя особенности эмоциональной сферы, сформулируйте рекомендации.
5. Приведите известные вам способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
6. Методики диагностики уровня эмоционального выгорания (К. Маслач и С. Джексон ; В.В. Бойко).
7. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
8. Представьте анализ данных опроса одного оптанта с использованием эмоциональных индикаторов (разработка Е.А. Климова, Г.Ф. Корольковой), следуя принципу конфиденциальности информации и другим правилам профессиональной этики.
9. Предложите самостоятельный подбор диагностических методов, позволяющих исследовать синдром выгорания и оформите методическую папку (в т. ч. и как электронный ресурс).
10. Представьте перечень «вредных советов» (по Г. Остеру) – рекомендаций для быстрого формирования синдрома эмоционального выгорания. Попробуйте не следовать им в своей повседневной жизни
11. Предложите активизирующие формулы, которые помогут вам достичь успеха в различных жизненных ситуациях.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если

- дополняет свой ответ информацией из дополнительных источников;
- в своей речи использует в полном объеме специальные термины;
- ответ логичен и последователен;
- выводы аргументированы и доказательны.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если

- демонстрирует хорошее владение учебной информацией, определенной рамками учебной дисциплины;
- демонстрирует достаточные знания, владеет специальной терминологией;
- ответ на поставленный вопрос излагается систематизировано и последовательно, при этом допускает определенные неточности в подаче материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если

- в процессе ответа на вопрос экзаменационного билета допускает нарушение в последовательности изложения материала;
- неточно употребляет специальные термины;
- не делает выводы по изложенному материалу (поверхностный характер ответа).

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если

- отвечая на вопросы экзаменационного билета не последователен, не логичен;
- не демонстрирует определенные системы знаний по предмету;
- не владеет основной и дополнительной литературой, не делает выводы;
- не владеет понятийным аппаратом по данной дисциплине.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**.

Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100

Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по выполнению практических работ

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Методические указания по написанию и оформлению реферата

Написание реферата по дисциплине является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению основ вожатской деятельности. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию

наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психолого-педагогических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

*Реферат по дисциплине «.....»
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)
группы
Тема: ".....".
год выполнения.*

1. Общие положения

1.1. Реферат, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании реферата по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К реферату по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы реферата

2.1. Тематика реферата обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над рефератом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана реферата.

3.6. Написание реферата.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура реферата:

- титульный лист
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание реферата

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание реферата.

Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы, и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению реферата

6.1. Объем реферата может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки реферата

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается реферат, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению реферата.

Оценкой «хорошо» оценивается реферат, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к реферату не соблюдено, то он не засчитывается.

Темы рефератов

Базовый уровень

1. Понятие «эмоциональное выгорание», его генезис и эволюция.
2. Подходы к определению стадий эмоционального выгорания
3. Симптомы эмоционального выгорания.
4. Факторы, детерминирующие возникновению и формированию синдрома эмоционального выгорания.
5. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
6. Сущность и содержание понятия «саморегуляция».
7. Содержание понятия «визуализация».
8. Активность личности.

Повышенный уровень

1. Проблема эмоционального выгорания как предмет научного анализа в середине 60-х гг. XX в.
2. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
3. Синдром выгорания: гендерные особенности
4. Типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.
5. Содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома».
6. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
7. Приемы визуализации для профилактики синдрома выгорания.

8. Техники и приемы, направленные на активизацию личности

Методические указания по оформлению и представлению на экране материалов различного вида

Текстовая информация

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться);
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Times New Roman, Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читается;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимация

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звук

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;
- необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным;
- если это фоновая музыка, то она должна не отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова рефератчика. Чтобы все материалы слайда воспринимались целостно, и не возникало диссонанса между отдельными его фрагментами, необходимо учитывать общие правила оформления презентации.

Единое стилевое оформление

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;
- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

Содержание и расположение информационных блоков на слайде

- информационных блоков не должно быть слишком много (3-6);

- рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда;
- желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга;
- ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить;
- информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо;
- наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда;
- логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.

Помимо правильного расположения текстовых блоков, нужно не забывать и об их содержании — тексте. В нем ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок.

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- коллоквиум

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481729>.
2. Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 332 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] /ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.
4. Усманов В.В. Профессиональная педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В. Усманов, Ю.В. Слесарев, И.В. Марусева. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 295 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=474292>.

Дополнительная литература

1. Кошелев А.Н. Синдром "белого воротничка" или профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ Кошелев А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: ГроссМедиа, 2008.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/772.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 481 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
4. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс]: учеб. издание / Н.В. Вараева. – М.: Флинта, 2013. – 53 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363920>

Интернет – ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/> - Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> - Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)