

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 15.10.2025 01:05:26
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Факультет социальных технологий

УТВЕРЖДЕНО
Директор СЗИУ РАНХиГС
А.Д.Хлутков

Электронная подпись

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ
«Социальная психология и организационное консультирование»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников»

37.04.01 «Психология»

очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2025 г.

Автор(ы)—составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальных технологий В.В. Федоренко

Заведующая кафедрой социальных технологий, доктор политических наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий И.А. Ветренко.

РПД Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» одобрена на заседании кафедры социальных технологий. Протокол №6 от «24» марта 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	6-7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	8-22
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	22-27
6. Методические материалы для освоения дисциплины.....	27-31
7. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»	
7.1. Основная литература.....	31
7.2. Дополнительная литература.....	31-32
7.3. Нормативно-правовые документы и иная правовая информация.....	32
7.4. Интернет-ресурсы.....	32
7.5. Иные источники.....	33
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	33

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

1.1 Дисциплина **Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников»** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапов достижения результатов освоения образовательной программы:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПКс-2	Способен диагностировать актуальный уровень психического развития, психических состояний, психологических свойств и характеристик в норме и при психических отклонениях	ПКс-2.1.	Способен демонстрировать знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
ОТФ: В. Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам. ТФ: В/01.7 Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи.	ПКс-2.1	На уровне следующих знаний: • основных определений и категорий, относящиеся к сфере психической активности; • методов анализа состояний и поведения человека; • знание способов предупреждения профессиональных и личностных рисков в различных видах деятельности. На уровне следующих умений: • владение психологическим инструментарием и использует его в работе с проблемами, связанными с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии человека; • способность создавать программы по

ТД: Организация и контроль проведения работы по психологическому консультированию, в том числе по вопросам семейных отношений, психолого-педагогической помощи, проблемам психологического здоровья		профилактике и коррекции проблем профессионального и личностного развития. На уровне следующих навыков: владеть методиками измерения уровня психо-эмоционального выгорания
---	--	---

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» 2 зачетные единицы 72 акад.часа /54 астр. часа в 3 семестре.

Таблица 3

Вид работы	Трудоемкость (в акад.часах/астр час)
Всего	72/54
Контактная работа	16/12
Лекции	6/4,5
Лабораторная работа	-
Практические занятия	10/7,5
Консультации	-
Самостоятельная работа	56/42
Контроль	
Формы текущего контроля	Устный опрос, доклад, тестирование, собеседование по терминам, практическая задача (портфолио)
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» относится к группе дисциплинам по выбору профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 – «Психология, направленность (профиль) «Социальная психология и организационное консультирование»" и изучается в 3 семестре (2 курс).

Изучение дисциплины логически, содержательно и методически взаимосвязано с такими предшествующими дисциплинами как:

- Б1.О.04 Теоретические и прикладные проблемы общей психологии
- Б1.О.03 Психологические подходы к личности и индивидуальности

Б1.О.06 Практикум по качественным и количественным методам психологических исследований.

Б1.В.12 Теория организации и организационная культура

Б1.В.09 Клинико-психологические аспекты управления в организации

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, могут использоваться студентами при освоении следующих дисциплин:

Б1.В.ДВ.01.02 Организационно-психологическое консультирование

Также используются студентами при выполнении выпускных квалификационных работ.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://szu-de.ganepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Таблица 4

Очная форма обучения								
№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости и*, промежуточной аттестации* *
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			КСР	СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ			
Тема 1	Феномен профессионального выгорания.	12	1	-	2	-	11	устный опрос, доклад
Тема 2	Основные теоретико-методологические	12	1	-	2	-	9	устный опрос,.

	основы выделения причин профессионального выгорания.							собеседование по терминам
Тема 3	«Выгорание» специалистов различных профессий.	10	1	-	2	-	9	устный опрос, доклад,
Тема 4	Модели и методы измерения профессионального выгорания.	12	1	-	2	-	9	устный опрос, доклад,
Тема 5	Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания» в профессиональной деятельности.	12	1	-	1	-	9	устный опрос, практическая задача (портфолио)
Тема 6	Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации.	14	1	-	1	-	9	Устный опрос, доклад, тестирование
Промежуточная аттестация		Зачет						
Всего (акад.час/ астр. час)		72/54	16/12	-	20/15	-	56/42	

Используемые сокращения:

Л- занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР- лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ- практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР- индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ- занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО- самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

** - формы промежуточной аттестации: зачет (Зач)

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Феномен профессионального выгорания

Феномен психического выгорания. История исследования феномена профессионального выгорания. Компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и

редукция персональных достижений. Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания.

Основные понятия: профвыгорание, синдром профвыгорания, эмоциональное истощение, редукция, деперсонализация.

Тема 2. Основные теоретико-методологические основы выделения причин профессионального выгорания

Подходы в выделении факторов психического выгорания. Социально-демографические, личностные и организационные факторы риска психического выгорания. Демографические факторы риска профессионального выгорания: пол, возраст, стаж, образование, семейное положение и выгорание. Личностные и ролевые факторы риска выгорания: активность, самооценка, тревожность, локус контроля.... Организационные факторы риска выгорания: условия работы и содержание труда. Кросс-культурные факторы выгорания.

Основные понятия: активность, локус контроль, эмпатия, профидентичность, иррациональные идеи, драйвер.

Тема 3. «Выгорание» специалистов различных профессий

Профессиональное выгорание как вид профессиональных деструкций. Профессия и выгорание. Выгорание медицинских работников. Выгорание специалистов работающих на телефоне. Профессиональное выгорание торговых агентов. Выгорание учителей. Выгорание менеджеров и других специалистов социально ориентированных профессий.

Основные понятия: профессиональные деструкции.

Тема 4. Модели и методы измерения профессионального выгорания

Модели выгорания. Процессуальные модели выгорания. Опросник профессионального выгорания. Психометрия. Фазовая модель профессионального выгорания. Технологии оценки профессионального выгорания на основе фазовой модели. Опросник «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Методика диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко. Методики диагностики факторов риска профессионального выгорания. Экспресс-оценка «выгорания» (Капови В., Новак Т.). Определение психического «выгорания» (А.А.Руковишников).

Основные понятия: процессуальная модель выгорания, фазовая модель выгорания, фактор риска.

Тема 5. Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания» в профессиональной деятельности.

Самоменеджмент профессионального выгорания. Иррациональные и рациональные идеи: примеры реструктурирования. Позитивное мышление. Правила эмоционального поведения как профилактика эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.

Основные понятия: синдром выгорания, социальная поддержка, иррациональные идеи, рациональные идеи, реструктурирование, саморегуляция, позитивное мышление.

Тема 6. Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации

Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания. Социальная поддержка как защита от выгорания. Просветительские мероприятия по профилактике синдрома профвыгорания. Психолого-социальные методы профилактики профвыгорания: ротация кадров, работа с персоналом, составление адекватного графика отпусков и обустройство отдыха, предоставление дополнительного отдыха работникам, создание и обеспечение комфортного психологического климата в коллективе.

Психологическое консультирование. Модели тренингов антивыгорания.

Основные понятия: социальная поддержка, ротация кадров, психологический климат, тренинг.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1.В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 «Профилактика профессионального выгорания сотрудников» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 5

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Феномен профессионального выгорания.	устный опрос, доклад
Тема 2	Основные теоретико- методологические основы выделения причин профессионального выгорания.	устный опрос,. собеседование по терминам
Тема 3	«Выгорание» специалистов различных профессий.	устный опрос, доклад,
Тема 4	Модели и методы измерения профессионального выгорания.	устный опрос, доклад,
Тема 5	Теоретико- методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания» в профессиональной деятельности.	устный опрос, практическая задача (портфолио)
Тема 6	Подходы к профилактике профессионального выгорания в организации.	Устный опрос, доклад, тестирование

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости учащихся

Вопросы для текущего контроля в форме устного опроса по темам

Тема 1. Феномен профессионального выгорания

1. Чье определение наиболее полно раскрывает феномен психического выгорания?
Обоснуйте свой ответ.

2. Кто из исследователей впервые открыл феномен профессионального выгорания?

3. Опишите наиболее известные исследования феномена профессионального выгорания.

4. Перечислите компоненты профессионального выгорания и дайте их характеристику.
5. Какие психологические симптомы, сигнализируют о развитии выгорания?

Тема 2. Основные теоретико-методологические основы выделения причин профессионального выгорания

1. Какие подходы к выделению факторов психического выгорания вы знаете?
2. Назовите демографические факторы риска профессионального выгорания.
3. Какие особенности и условия профессиональной деятельности относятся к организационным факторам риска выгорания?
4. Перечислите личностные факторы профессионального выгорания?
5. Каким образом профессиональная идентичность может оказывать влияние на профессиональное выгорание?

Тема 3. «Выгорание» специалистов различных профессий

1. Какова взаимосвязь между феноменом профессионального выгорания и профессиональными деструкциями?
2. Каковы риски профессионального выгорания у медицинских работников?
3. В чем заключаются риски профессионального выгорания специалистов, работающих на телефоне доверия?
4. Почему торговых агентов относят к профессиям риска профессионального выгорания?
5. Назовите признаки профессионального выгорания учителей и способы его профилактики?
6. Какие представители социально ориентированных профессий в наибольшей степени подвержены профессиональному выгоранию?
7. Можно ли говорить о профессиональном выгорании студентов?

Тема 4. Модели и методы измерения профессионального выгорания

1. Перечислите модели профессионального выгорания
2. Опишите особенности процессуальных моделей выгорания.
3. Опишите особенности фазовой модели профессионального выгорания.
4. В чем заключаются специфические особенности методики диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко.
5. Какие еще методики можно использовать при диагностике профессионального выгорания?
6. Какие методики диагностики факторов риска профессионального выгорания Вы знаете?

Тема 5. Теоретико-методологические основы психопрофилактики и преодоления синдрома «профессионального выгорания» в профессиональной деятельности

1. Назовите формы самоменеджмента профессионального выгорания.
2. Перечислите правила эмоционального поведения как профилактики эмоционального выгорания (по В.В. Бойко).
3. Какие навыки психической саморегуляции можно назвать внутренним ресурсом профилактики профессионального выгорания?
4. Какие формы социальной поддержки способствуют профилактике синдрома профессионального выгорания сотрудников организации?
5. Каковы будут Ваши действия при составлении программы преодоления синдрома профессионального выгорания сотрудника организации (например: учителя, социального работника, врача...)?

Тема 6. Подходы к профилактике профессионального выгорания сотрудников в организации

1. Приведите примеры просветительских мероприятий по профилактике синдрома профвыгорания.
2. Перечислите и охарактеризуйте психолого-социальные методы профилактики профвыгорания.
3. Какие модели психологического консультирования могут быть задействованы при работе с синдромом профессионального выгорания?
4. Какие существуют модели тренингов антивыгорания?
5. Какие средства обеспечения комфортного психологического климата в коллективе существуют в арсенале организационного психолога?

Практическая задача по теме 5 (Портфолио)

Создать **ПОРТФОЛИО** – сборник материалов по одной теме, подобранных из разных источников.

Цель подготовки портфолио – формирование умений отбирать, систематизировать и анализировать информацию по теме психология общения из разных источников знаний.

Задачи:

1. Представить теоретический анализ темы (определения, концепции, технологии).
2. Сделать обзор последних эмпирических исследований по избранной теме.
3. Найти проблемные аспекты избранной темы и, опираясь на эти проблемные вопросы, составить анкету для изучения общественного мнения по теме, а также мнения специалистов.
4. Проанализировать результаты анкетирования.
5. Предоставить фрагмент коррекционной работы по данной проблеме.
6. Представить газетные публикации, отражающие данную проблему в реалиях событий настоящего дня.
7. Проиллюстрировать избранную тему фотографиями, рисунками, схемами.
8. Сослаться на художественные произведения, кинофильмы, отражающие данную проблематику.

Источники знаний*:

1. научная литература (монографии, тезисы конференций)
2. справочная литература (словари, энциклопедии)
3. научные журналы («Психологический журнал», «Вопросы психологии»...)
4. учебная литература
5. методическая литература
6. интернет
7. художественная литература
8. газеты, популярные журналы
9. интервью со специалистом
10. общественное мнение
11. собственное мнение

Ход работы:

1. Выбрать тему для портфолио, опираясь на список предложенных тем.
2. Прочитать монографию по теме и написать к ней комментарии.
3. Пользуясь справочной литературой (справочники, словари, энциклопедии), составить словарь ключевых терминов. Кратко и четко определить основные термины. Поощряется сравнение определений ключевого термина, полученных из различных источников.
4. Прочитать соответствующие параграфы учебника и сделать по нему краткий конспект на листе формата А4.
5. Подобрать графики, диаграммы, рисунки, фотографии, карты и другой иллюстративный материал (минимально пять), кратко описать, что на них изображено. В табличной форме представить современный статистический материал и провести его анализ. Сделать ссылки на первоисточники.
6. Найти в психологических журналах научные статьи, посвященные исследованиям по данной проблеме и кратко прокомментировать их.
7. Составить вопросы, проинтервьюировать специалиста и записать текст интервью.
8. Составить анкету (10 вопросов), провести опрос общественного мнения (10 человек) по проблеме, обработать результаты и представить в табличной и графической форме.
9. Подготовить каталог упражнений направленных на коррекцию данной проблемы в условиях тренинговой работы (минимум 5).
10. Описать художественное решение избранной проблеме, ссылаясь на художественную литературу, кинофильм, пьесу.
11. Приложить статью из газеты, журнала, в которой на конкретном примере освещается данная проблема
12. Написать эссе – собственный взгляд на проблему.

Требования к структуре и оформлению работы:

- ✓ пластиковая папка с примерно 10 конвертами, в каждый из которых вкладывается информация из отдельных источников знаний на листах Ф-4.
- ✓ по каждому используемому источнику информации должна быть приведена подробная ссылка (например, автор, название, издательство, место и год издания, номера страниц).
- ✓ в портфолио должны входить современные научные источники
- ✓ источников должно быть не менее 8.
- ✓ в конце каждого представленного источника студентом самостоятельно составляется резюме

Критерии оценки выполненной работы:

- ✓ аккуратное оформление
- ✓ соответствие требованиям задания
- ✓ аргументированность краткость и логичность составленного резюме и комментариев
- ✓ выполнение работы в обозначенные сроки
- ✓ творческий подход в оформлении работы и подборе материала

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ

1. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
2. Классификация и функции эмоций.
3. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
4. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
5. Интегративная модель эмоционального выгорания.
6. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
7. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
8. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
9. . Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания.
10. Эмоциональная истощенность.
11. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
12. Сокращенная профессиональная реализация.
13. Фазы и симптомы выгорания.
14. Основные направления психологической профилактики выгорания.
15. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
16. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
17. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
18. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.
19. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.
20. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания.
21. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.
22. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами/ Пути преодоления профессионального выгорания менеджера.
23. Цель тренинга «Профилактика синдрома профессионального выгорания».
24. Организационные аспекты профилактики профвыгорания сотрудников в организации.
25. Содержательные аспекты профилактики профвыгорания сотрудников в организации.
26. Проблема выгорания в условиях пандемии.
27. Проблема выгорания государственных гражданских служащих.
28. Проблема выгорания в деятельности практического психолога.
29. Тема на выбор студента.

Тестовые задания по теме 6.

Выберите правильный вариант ответа:

- 1. К какому виду профессионального выгорания относится черствость, бессердечность, цинизм, грубость при взаимодействии с коллегами и «клиентами»?**

а) эмоциональное истощение

б) деперсонализация

в) редукция

2. Физическая активность является условием сохранения

а) доброжелательности

б) спонтанности

в) инициативности

г) бодрости

д) привлекательности

3. Первый этап изменения профессионального поведения

а) социализация

б) адаптация

в) экономия энергии

г) дебют профессионального выгорания

д) профессиональное выгорание

4. Третий этап изменения профессионального поведения

а) дебют профессионального выгорания

б) социализация

в) профессиональное выгорание

г) экономия энергии

д) адаптация

5. Рекомендация «Решайте конфликты» позволяет сократить следующие траты энергии

а) профильные

б) профессиональные

в) нерациональные

г) непрофильные

д) естественные

6. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса

в болезнь?

а) тревоги;

б) адаптации;

в) истощения;

г) на любой из перечисленных.

7. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

8. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- а) чувствительность рецепторов;
- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

9. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.

10. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.

Инструкция по выполнению теста

При получении тестов, студенты получают следующую информацию:

- о продолжительности времени, в течение которого должны быть заполнены тесты;
- о количестве тестов в задании;
- о правилах заполнения тестов.

В ходе выполнения тестовых заданий студентом производятся следующие действия:

- подписывает полученное тестовое задание своей фамилией;
- читает и уясняет тестовые вопросы, в исключительных случаях может задать вопрос преподавателю, для уточнения смыслового содержания теста;

- уяснив вопросы тестов, выбирает один из приведенных ответов на каждый вопрос;
- отмечает выбранные ответы как правильные;
- сдает тест на проверку в установленное время.

Понятия, обязательное знание которых необходимо для освоения курса

(для собеседования по терминам) по теме 2.

Агрессия – целенаправленное деструктивное индивидуальное или коллективное поведение, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический или психологический ущерб др. человеку или группе людей. В значительной части случаев А. сопровождается гневом, враждебностью, ненавистью. А. объединяет такие разнообразные акты поведения, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения, вплоть до убийств и самоубийств. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения какой-л. цели, как способ психической разрядки, замещения удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности, как форма самореализации и самоутверждения. Виды А.: 1) физическая и вербальная; 2) прямая и косвенная; 3) враждебная и инструментальная; 4) аутоагрессия; 5) реактивная. Социальные формы А.: террор, геноцид, расовые, религиозные, идеологические столкновения и др.

Агрессия враждебная – форма агрессивного поведения, состоящая в целенаправленно осознанном нанесении вреда другим.

Агрессия инструментальная – форма агрессивного поведения. Агрессивные действия не являются выражением эмоциональных состояний, а выступают в качестве средства достижения субъектом какой-то нейтральной цели.

Агрессия косвенная – форма агрессивного поведения; действия, направленные окольным путем на др. лицо, – злобные сплетни, шутки и т. п., а также действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью, – взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п. при а. к. направленность против какого-то лица или предмета скрывается или не осознается самим субъектом агрессии.

Адаптационный процесс — совокупность стратегий поведения как функции взаимодействия личности и ситуации. Он охватывает соматические, личностные и социально-психологические аспекты жизнедеятельности, присутствующие в любой ситуации в разных соотношениях.

Адаптация (лат. adaptare — приспособлять) — приспособление организма, личности или группы к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую при включении в новую группу, профессиональную — при включении в новые условия труда. Адаптация — процесс взаимодействия человека и среды с целью поддержания равновесия по типу гомеостаза.

Адаптивность — способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Адаптационный синдром (от лат. *adaptatio* – приспособление, греч. *syndrome* – сочетание) – приспособительная реакция организма. Термин введен Г. Селье в 1936 г. А. с. представляет собой комплекс реакций адаптации живого организма в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия (стрессоры). Проявлениями А. с. являются: нарушение обмена веществ с преобладанием процессов распада, увеличение коры надпочечников, уменьшение вилочковой железы, селезенки и лимфатических узлов. А. с. свойствен для эмоционально насыщенных и мотивационно значимых конфликтов. В А. с. обычно входит 3 стадии: на первой («стадия тревоги»), которая продолжается от нескольких часов до двух суток, оказываются пройденными 2 фазы – шока и противошока, на последней из которых происходит мобилизация защитных реакций организма; на второй стадии («стадия сопротивляемости») повышается устойчивость организма к вредоносным воздействиям; после этой стадии либо происходит восстановление, либо она сменяется третьей стадией («стадия истощения»), которая может окончиться гибелью организма.

Активность личности — вид активности социальной и психической: интенсивность направленности личности на определенную деятельность, наиболее отчетливо проявляющаяся в характере.

Аномия (от греч. *a* – отрицательная частица + *nomos* – закон и от фр. *anomie* – отсутствие закона, организации) – нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, которое характеризуется разложением системы ценностей, обусловленным кризисом современного общества потребления, противоречием между провозглашенными целями (богатство, власть, успех) и невозможностью их реализации для большинства. Термин введен Э. Дюркгеймом в 1912 г., теория А. разработана Р. Мертоном. А. – разрушение социальных предписаний и запретов, социальный феномен, объясняющий отклоняющееся поведение (самоубийство, апатия и разочарование). Выражает собой исторически обусловленный процесс разрушения базовых элементов культуры, прежде всего в аспекте этических норм. При достаточно резкой смене общественных идеалов и морали определенные социальные группы перестают чувствовать свою причастность к данному обществу, происходит их отчуждение, новые социальные нормы и ценности отвергаются членами этих групп, в т. ч. и социально декларируемые образцы поведения. Вместо правовых средств достижения индивидуальных или общественных целей выдвигаются собственные (в частности, противоправные). Явления А., затрагивая при социальных потрясениях все слои населения, особенно сильно действуют на молодежь. А. выступает причиной возникновения многих деструктивных конфликтов или

возрастания негативных последствий обычных конфликтов нормального общества. Может выражаться в таких массовых асоциальных действиях, как погромы. Современное российское общество, судя по всему, «больно» тяжелой формой А. Поэтому борьба с А. будет способствовать профилактике всех видов конфликтов значительно, чем работа непосредственно с конфликтами.

Ассертивность (англ. assert — утверждать) — способность к уверенному (самоутверждающему) поведению. Проявляется в умении выражать свои мысли и чувства в социально-приемлемой форме, т. е. не унижая при этом достоинства других; в готовности принимать на себя ответственность за свои действия; в конструктивном подходе к решению проблем; в стремлении не ущемлять чужие интересы.

Барьер смысловой (от фр. *barrière* — преграда, препятствие) — взаимонепонимание между людьми, являющееся следствием того, что одно и то же явление имеет для них разный смысл. Несовпадение смыслов высказывания, просьб, приказов и т. д. создает у партнеров препятствие для развития их взаимодействия. Одна из психологических причин межличностных конфликтов. Наиболее выражено б. с. проявляется во взаимоотношениях взрослых и детей, когда ребенок, даже понимая правильность требований взрослого, не принимает их, если эти требования игнорируют его взгляды, ценности, систему его личностных смыслов.

Барьеры психологические — психические состояния, проявляющиеся в неадекватной пассивности субъекта, что препятствует выполнению им тех или иных действий. Эмоциональный механизм б. п. состоит в усилении отрицательных переживаний и установок — стыда, чувства вины, страха, тревоги, низкой самооценки, ассоциированных с задачей (напр., «страх сцены», решение личной проблемы на приеме у старшего начальника, защита своих интересов в трудной ситуации взаимодействия с противником, который по своим ресурсам заведомо сильнее).

Гомеостаз — динамическое постоянство внутренней среды организма.

Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам (пациентам, клиентам, ученикам и др.). Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Дистресс — это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.

Затруднение внутриличностное — разновидность трудной внутриличностной ситуации. Это субъективно воспринимаемая, относительно несложная проблема внутренней жизни человека. Представляет собой психические состояния сомнения, нерешительности, ненайденного выхода, отсутствия решения проблемы. Межличностные конфликты часто сопровождаются з. в.

Интервенция – систематическое вмешательство в процесс развития с целью повлиять на него, поддержав или улучшив потенциал развития человека. Направленная интервенция рассматривается как система плановых / неплановых воздействий, с целью произвести определенные изменения в проблемных компонентах системы – личности, среде либо во взаимодействии личности и среды.

Информационный стресс – стресс, возникающий в условиях информационной перегрузки или информационного вакуума.

Катаболизм – совокупность ферментативных реакций организма, направленных на расщепление сложных органических веществ с освобождением и запасанием энергии.

Комбинированный стресс — стресс, вызванный комбинацией многих стрессорных факторов.

Копинг (англ. cope — справляться, преодолевать) — образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. Включает следующие компоненты:

- когнитивное преодоление как проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления — понимание причин стресса, рациональное
- осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление относительно стресс-ситуации и своих ресурсов;
- эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др.;
- поведенческое (деятельностное) преодоление — перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности.
- социально-психологическое преодоление — изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей или их приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений (Куликов Л. В., 1995, 2000).

Локус контроля (англ. locus of control) — степень, в которой люди воспринимают свою жизнь как контролируемую «изнутри» но посредством собственных усилий и действий (интернальный локус контроля) или контролируемую «извне» случаем или внешними силами (экстернальный локус контроля). «Интерналы» склонны к самообвинениям и преувеличению собственной ответственности за происходящее с ними. «Экстерналы», наоборот, обвиняют внешние силы или возлагают ответственность на других людей в трудных жизненных ситуациях.

Наблюдение — один из основных методов, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений. Цель наблюдения - изучение явлений

и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и установление причин или смысла происходящих изменений.

Общий адаптационный синдром — это усилие организма, направленное на приспособление к изменившимся условиям за счет включения выработанных в процессе эволюции специальных механизмов защиты.

Опросник — вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности. Отличительной особенностью опросника является наличие заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос. Результаты опросников, как правило, переводятся в особые стандартизированные баллы, что дает возможность сравнивать опрашиваемых друг с другом или с заранее установленной нормой.

Позитивное мышление — форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации.

Превенция (профилактика) – (от лат. «praevenire» — «предшествовать, предвосхищать») — содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и социально-профессиональных условий самореализации личности.

Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

Психогении – группа психических болезней, возникающих как реакция на травмирующую жизненную ситуацию (неврозы и реактивные состояния).

Психологическая защита — совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих охрану психики и личности в целом от негативных и деструктивных воздействий внутриспсихических и внешних импульсов (сигналов).

Психическое здоровье — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Психологический стресс – это функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности).

Психотравмирующий стресс — особая форма общей стрессовой реакции, обусловленной психотравмирующими для индивида жизненными событиями.

Посттравматическое стрессовое расстройство — это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека.

Редукция персональных достижений обнаруживается в виде снижения чувства компетентности в своей работе, недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном самовосприятии в профессиональном плане. Замечая за собой негативные чувства или проявления, человек обвиняет себя, за счет чего снижается как его профессиональная, так и личная самооценка, появляется чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе.

Резистентность (анг. resist — сопротивляться) — способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды; отсутствие реагирования на негативную ситуацию, стресс-факторы в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы из экстеро-социума.

Ресурсы (фр. ressource — вспомогательное средство) — возможности, средства, запасы, источники чего-либо; вспомогательное средство, используемое в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата.

Ресурсы адаптации личности — умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Бывают внутренними и внешними переменными, способствующими психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. Ресурсы человека как индивида/субъекта, личности и индивидуальности — средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией. В контексте ресурсной теории стресса для сохранения стресс-резистентности важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет стресс-ситуация или действие отдельного стрессора. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый антиципаторный ко-пинг.

Ресурсы психологического преодоления — актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как специфических психологических «инструментов» являются осознанность, мотивация, значимость и целенаправленность их использования или накопления для совладания с прогнозируемыми стрессовыми ситуациями.

Ресурсы стрессоустойчивости — индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях.

К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам преодоления стресса относятся:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста;
- позитивность «Я-концепции», самоуважение, адекватность самооценки, осознание собственной значимости, «самодостаточности»;
- активную жизненную установку: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- развитие эмоционально-волевые качества и навыки саморегуляции.

Роль — набор норм, определяющих поведение людей в данной социальной позиции.

Саморегуляция (лат. *regulare* — подчинять определенному правилу) — непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам; способность управлять своими эмоциями, амбициями, поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять уровнем психологического стресса.

Самозффективность (англ. *self-efficacy*) — чувство собственной компетентности и эффективности.

Симптом — (от греч. *συμπτώα* — случай, совпадение, признак) — один отдельный признак, частное проявление какого-либо заболевания, патологического состояния или нарушения какого-либо процесса жизнедеятельности.

Синдром — совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

Синдром психического выгорания (анг. *burnout* — сгорание, выгорание) — многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения.

Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром профессионального выгорания — совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию

и редукцию личных достижений Эмоциональное истощение — чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

Деперсонализация — циничное отношение к реципиентам (субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам, коллегам, партнерам). В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг. Редукция профессиональных достижений — возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере или неудовлетворенности результатами своей работы.

Стратегии поведения — поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов саморегуляции.

Стресс (англ. stress — напряжение, давление) — состояние психического напряжения, психической обструкции, которая возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных или сложных условиях. Механизм стресса — это неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях (Китаев-Смык Л. А., 1983). Стресс — «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» (Савенко Ю. С.).

Стресс-менеджмент — раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основными направлениями стресс-менеджмента в западных странах являются:

- разработка и применение программ медицинской и организационной помощи в стрессовых ситуациях (личное горе, экологические бедствия, перепрофилирование или свертывание производства, массовое увольнение работников, переезд организации и др.). Программы помощи, ориентированные на личность, опираются в основном на применении традиционных терапевтических и психотерапевтических средств;

- программы оздоровления и адаптации, направленные на снижение психосоциальных рисков, общее оздоровление и повышение качества жизни. Данные программы предполагают использование традиционных психогигиенических методов: рациональная организация режимов труда и отдыха, структурные и функциональные изменения в организации, физические упражнения, диета, психическая релаксация. В рамках адаптационных программ проводятся целенаправленное обучение сотрудников, специализированные тренинги, создаются группы сенситивности для совершенствования делового взаимодействия и корпоративной сплоченности.

Стрессовая ситуация — вид неординарной социально-психологической, в том числе и профессионально-трудной, ситуации, которая предъявляет объективные повышенные требования

к адаптационным возможностям человека и детерминирует изменения психического состояния человека, а также качество взаимодействия в системе «субъект-ситуация». Стрессовые ситуации характеризуются наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией и др. Структурные и содержательные параметры стрессовой ситуации отличаются от привычных (оптимальных) и обуславливают повышение психической напряженности в виде эмоционального или информационного стресса и приводят к мобилизации адаптационных ресурсов субъекта ситуации. Стрессовая ситуация представляет собой сложный многоуровневый и многокомпонентный феномен, для понимания которого требуется детальный анализ параметров стрессовой ситуации. Для системного описания стрессовой ситуации как сложного психологического феномена должны быть определены его разноуровневые параметры — объективные и субъективные характеристики.

Стрессовая среда — совокупность стрессогенных физических и социальных переменных внешнего мира.

Стрессовое окружение — обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

Стрессовые события — особо значимые жизненные эпизоды, имеющие причину и следствие в виде сильных переживаний и изменений смыслообразующих атрибутов жизненного пространства личности. Стрессовое событие — это фрагмент ситуации, соотнесенный с некоторым временным отрезком и смыслообразующими, ценностными или экзистенциальными переживаниями.

Стрессовые стимулы (стресс-факторы) — отдельные объекты или действия, нарушающие гомеостаз организма и вызывающие стресс-реакции.

Стрессогенная ситуация — это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников — субъектов данной ситуации. Это имплицитно стрессовая ситуация. Структурные и содержательные элементы стрессогенной ситуации заключают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей человека. Превращается в стрессовую ситуацию для человека в результате субъективной (когнитивной) репрезентации ситуации.

Эмоциональная стрессогенность ситуации связана, с одной стороны, с субъективной значимостью ситуации (мотивацией достижения цели, эмоциональной привлекательностью и др.), с другой стороны — с неопределенностью ситуации, что включает в себя оценку вероятности успешного развития, исхода и последствий данной ситуации для человека. Оценка вероятностных значений зависит от степени неопределенности структурных (объективных) компонентов ситуации для субъекта ситуации, т. е. от его концептов-знаний, необходимых для понимания фактических

требований ситуации, и тех личных ресурсов, которые необходимы для адаптации к данным требованиям. Информационная стрессогенность ситуации обусловлена количеством и качеством доступной информации, которой оперирует субъект ситуации во временном интервале.

Стрессоры (стресс-факторы) — внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии.

Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности. Синонимичные понятия — эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность. Компоненты стрессоустойчивости: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стрессорного воздействия; способность контролировать эмоции, развитые волевые качества личности (способность действовать в направлении поставленных целей и задач, мобилизовать психику в экстремально-ситуативных обстоятельствах), владение навыками саморегуляции; способность выдерживать более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое); способность выдерживать пиковые нагрузки в экстремальных условиях; активность в преобразовании стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; гибкость адаптационных процессов в ответ на разновременно появляющиеся и исчезающие стрессоры и их сложные сочетания; способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; удовлетворенность самореализацией.

Установка (англ. attitude) — благоприятная или неблагоприятная оценочная реакция на что- или кого-либо, которая выражается в мнениях, чувствах и целенаправленном поведении.

Эмоциональное истощение — основная составляющая «профессионального выгорания»; проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, симптомов депрессии.

Эмоциональный стресс — состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Эмпатия (греч. *empathia* — сопереживание) — чувственно-эмоциональная отзывчивость субъекта на переживания (чувства, эмоции) другого человека, рефлексивная чувственно-эмотивно-мотивационная реакция солидарности, сорадости, сопереживания с другими людьми.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

Эмоциональная напряженность — это неспецифическая реакция активации организма и личности в ответ на воздействие сложной ситуации.

Я-концепция — форма самосознания, проявляющаяся в относительно устойчивой, в большей или меньшей степени осознаваемой системе представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимоотношения с другими людьми и отношение к себе. Я-концепция как совокупность всех представлений о себе включает убеждения, оценки, набор установок, направленных на самого себя и тенденции поведения (Р. Берне). Я — функциональная составляющая психики, которая включает различные компоненты: «познающее Я», «эмпирическое Я», «материальное Я», «социальное Я», «духовное Я» (Джемс У., 1981); Ид, Супер-Эго, Оно (Ид), бессознательная сфера влечений, инстинктов, Я-идеал, Сверх-Я (Супер-Эго) — осознаваемая составляющая (Фрейд, 1989). Сила Я-концепции определяется как результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, что позволяет ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать целостность и тождественность с самим собой как в отношении своего прошлого, так и настоящего, и будущего. Формирование Я осуществляется на основе деятельности, воспитания и самовоспитания, освоения социального опыта, памяти. Я-концепция предопределяет образ действий людей и является ключевой детерминантой ощущения ими своей жизни как счастливой или трагической.

Примерные темы докладов

1. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
2. Классификация и функции эмоций.
3. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
4. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
5. Интегративная модель эмоционального выгорания.
6. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
7. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
8. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
9. . Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания.
10. Эмоциональная истощенность.
11. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
12. Сокращенная профессиональная реализация.
13. Фазы и симптомы выгорания.
14. Основные направления психологической профилактики выгорания.

15. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
16. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
17. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
18. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания.
19. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.
20. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания:
 - предотвращение;
 - профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер.
21. Особенности психопрофилактики профессионального выгорания (медицинских работников, педагогов, менеджеров, социальных работников...).
22. Виды психопрофилактики профессионального выгорания.
23. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами/ Пути преодоления профессионального выгорания менеджера.
24. . Цель тренинга «Профилактика синдрома профессионального выгорания».
25. Организационные аспекты профилактики профвыгорания сотрудников в организации.
26. Содержательные аспекты профилактики профвыгорания сотрудников в организации.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств) в форме устного собеседования по вопросам и выполнения практического задания

При реализации промежуточной аттестации в ЭО/ДОТ могут быть использованы следующие формы:

1. Устно в ДОТ - в форме устного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса).
2. Письменно в СДО с прокторингом - в форме письменного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса).
3. Тестирование в СДО с прокторингом.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Таблица 6

Компонент	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
------------------	--	----------------------------

комп етен ции		
ПКс-2.1.	Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь	Студентом демонстрируется • знание способов предупреждения профессиональных и личностных рисков в различных видах деятельности; • владение психологическим инструментарием и использует его в работе с проблемами, связанными с отклонениями в социальном и личностном статусе и развитии человека; способность создавать программы по профилактике и коррекции проблем профессионального и личностного развития.

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Примерные вопросы для подготовки к зачету:

1. Феномен психического выгорания. История исследования феномена профессионального выгорания.
2. Психологический стресс и синдром выгорания. Эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений
3. Симптомы, сигнализирующие о развитии психического выгорания.
4. Социально-демографические, личностные и организационные факторы риска психического выгорания.
5. Подходы к выделению факторов психического выгорания.
6. Подходы к развитию позитивного мышления.
7. Профессиональное выгорание как вид профессиональных деструкций. Профессия и выгорание.
8. Выгорание людей «помогающих» профессий.
9. Профессиональное выгорание государственных служащих (налоговые инспекторы, сотрудники госучреждений) (на выбор).
10. Профессиональное выгорание в сфере образования (детский сад, школа, вуз) (на выбор).
11. Профессиональное выгорание специалистов, связанных с уголовно-исполнительной системой (следователи, сотрудники правоохранительных органов, тюремный персонал) (на выбор).
12. Экзистенциальные аспекты выгорания.
13. Иррациональные убеждения. Позитивное мышление как способ профилактики выгорания.
14. Профилактика синдрома выгорания.
15. Социальная поддержка как защита от выгорания.
16. Ресурсы преодоления профессионального выгорания.
17. Профилактика и преодоление психического выгорания.

18. Процессуальные модели выгорания.
19. Фазовая модель профессионального выгорания.
20. Самоменеджмент профессионального выгорания.
21. Просветительские мероприятия по профилактике синдрома профвыгорания.
22. Психолого-социальные методы профилактики профвыгорания.
23. Психологическое консультирование как метод профилактики профессионального выгорания.
24. Модели тренингов антивыгорания.
25. Транзакционная модель психологического консультирования.

Кейс № 1

Успешный специалист со стажем работы 10 лет обратился к вам по поводу потери интереса к профессиональной деятельности. Из предварительной беседы становится ясно, что работа с людьми ему очень нравится, а чувство неудовлетворенности вызывает содержание профессиональной деятельности.

Почему могла возникнуть подобная ситуация и как вы можете помочь специалисту?

Структура решения кейса

Выполните следующие задания:

1. Опишите проблему, с которой столкнулся клиент;
2. Укажите возможные причины возникновения проблемы;

Укажите симптомы, отражающие особенности проявления данной проблемы:

- физические проявления;
 - социально-поведенческие признаки;
 - психоэмоциональные признаки.
4. Предположите возможные варианты решения проблемы (психологическое сопровождение).
 5. Укажите возможные направления психопрофилактики.

Кейс № 2

Анастасия, 33 года, обратилась с жалобой на раздражительность, нарушение сна, «тяжелые» подъемы по утрам. Последние несколько месяцев ее преследует чувство усталости в течение всего дня, постоянные мысли об отдыхе. «Я с нетерпением жду окончания рабочего дня, чтобы поскорее прийти домой и завалиться в кровать», - говорит девушка. Последней каплей, ставшей причиной обращения девушки к психологу, послужили начавшиеся ссоры с близкими, вспышки гнева «по пустякам». Девушка работает продавцом-консультантом в отделе косметики. Рабочая смена длится с 9.00 и до 20:00 часов, график «2 через 2». Часто работает без выходных, так как ее некому заменить. Отдел косметики находится в оживленном торговом центре. «На прежнем месте

работы все было подружому, – жалуется Анастасия, – не больше 10-ти покупателей за день, я даже могла спокойно отлучаться с рабочего места, не опасаясь, что кого-то не обслужу, а здесь – только каждые полчаса по 10-15 человек. И каждому клиенту нужно улыбаться и говорить приветственные слова, ни в коем случае не оставлять его наедине, пока он принимает решение о покупке. Задача продавца – предложить, как можно большее число вариантов, наилучшим образом удовлетворявших его запросу. Самое неприятное – несмотря на то, что я старалась выглядеть компетентной, далеко не каждый приобретал товар». Впоследствии, резюмируя свое состояние, Анастасия призналась, что работа с людьми с какого-то момента перестала ей нравиться, доставлять былое удовольствие, что, в свою очередь, отразилось на качестве ее выполнения.

5.3. Показатели и критерии оценивания текущих и промежуточных форм контроля

5.3.1 Оценка по БРС за семестр

Расчет ТКУ (ТКУ – текущий контроль успеваемости)

Сумма всех коэффициентов по текущему контролю успеваемости - 0,6.

максимальное кол-во баллов за семестр по устному опросу (УО) = $100 \times 0,24 = 24$

максимальное кол-во баллов за семестр по докладам (Д) = $100 \times 0,18 = 18$

максимальное кол-во баллов за семестр по тестированию (Т) = $100 \times 0,06 = 6$

максимальное кол-во баллов за семестр по практической задаче (ПС) = $100 \times 0,06 = 6$

максимальное кол-во баллов за семестр по собеседованию по терминам (СТ) = $100 \times 0,06 = 6$

максимальная сумма баллов за семестр по ТКУ = $100 \times 0,6 = 60$

Расчет ПА (ПА – промежуточная аттестация) Зачет

Коэффициент по промежуточной аттестации - 0,4

Максимальное кол-во баллов за семестр по ПА = $100 \times 0,4 = 40$

Описание системы оценивания

Таблица 7

Оценочные средства (наименование контрольной точки)	Коэффициент веса контрольной точки	Максимальное кол-во баллов за семестр	Показатели оценки	Критерии оценки
Устный опрос	0,24	24	Корректность и полнота ответов	Все ответы полные, развернутые,

				обоснованные (4 балла за 1 устный опрос)
Доклад	0,18	18	1) Соблюдение регламента (до 5 минут). 2) Свобода и степень самостоятельности изложения материала. 3) Характер подачи материала (использование презентации). 4) Полнота изложения материала. 5) ответы на вопросы (понимание материала).	По совокупности показателей выставляется до 4 балла за 1 доклад
Тестирование	0,06	6	Тестирование проходит с использованием LMS Moodle или в письменной форме. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно	85-100 % правильно выполненных заданий (6 баллов за 1 выполненный тест)

			выполненных заданий.	
Практическая задача (портфолио)	0,06	6	1) Правильность выполнения задания; 2) оригинальность решений; 3) вовлеченность студента в процесс подготовки решения	По совокупности показателей выставляется до 6 баллов за выполнение практической задачи
Собеседование по терминам	0,06	6	Корректность, точность и полнота ответов	Точное описание и характеристика термина - до 6 баллов за одно собеседование по терминам.
Всего	0,6	60		
Зачет	0,4	40	Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины, проводится в устной форме опроса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии – 40 баллов.

			заданий.	
--	--	--	----------	--

Итоговая балльная оценка по дисциплине по семестру= Результат ТКУ + Результат ПА

5.4. Шкала оценивания

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с Приказом РАНХиГС №02-2531 от 12.12.2024 г "Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации"

Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине, является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой максимально-расчетное количество баллов за семестр составляет 100, из них в рамках дисциплины отводится:

60 баллов – на текущий контроль успеваемости;

40 баллов – на промежуточную аттестацию;

Формула расчета итоговой балльной оценки по дисциплине

Итоговая балльная оценка по дисциплине = Результат ТКУ + Результат ПА

В случае получения на промежуточной аттестации неудовлетворительной оценки студенту предоставляется право повторной аттестации в срок, установленный для ликвидации академической задолженности по итогам соответствующей сессии. Студент, набравший в течение семестра сумму баллов, достаточную для получения оценки "зачтено" и "удовлетворительно" (55 баллов) может получить оценку без прохождения промежуточной аттестации. В таком случае студент обязан выразить свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации. Студент вправе отозвать свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации не более одного раза и не позднее, чем за один день до начала промежуточной аттестации. Если студент хочет получить более высокую оценку, он должен пройти промежуточную аттестацию. Студент имеет право выразить свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации и отозвать соответствующее согласие только в период после получения баллов за все контрольные точки в рамках текущего контроля успеваемости и не позднее 1 (одного) рабочего дня до даты начала промежуточной аттестации по дисциплине.

Таблица 8

Итоговая балльная оценка по БРС РАНХиГС	Традиционная система	Бинарная система
95-100	Отлично	зачтено
85-94		
75-84	Хорошо	
65-74		
55-64	Удовлетворительно	
0-54	Неудовлетворительно	не зачтено

«Зачтено»

Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др.); в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя магистрант дает чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.

«Не зачтено»

Дан неполный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены существенные ошибки в изложении теоретического материала и употреблении терминов, персоналий; в ответе отсутствуют доказательные выводы; речь неграмотная.

При проведении промежуточной аттестации в СДО

Промежуточная аттестация проводится в период сессии в соответствии с текущим графиком учебного процесса и расписанием, утвержденными в соответствии с установленным в СЗИУ порядком.

Чтобы пройти промежуточную аттестацию с прокторингом, студенту нужно:

- за 15 минут до начала промежуточной аттестации включить компьютер, чтобы зарегистрироваться в системе,
- проверить оборудование и убедиться, что связь с удаленным портом установлена.
- включить видеотрансляцию и разрешить системе вести запись с экрана

- пройти верификацию личности, показав документы на веб-камеру (паспорт и зачетную книжку студента), при этом должно быть достаточное освещение.
- при необходимости показать рабочий стол и комнату.

После регистрации всех присутствующих проктор открывает проведение промежуточной аттестации.

Во время промежуточной аттестации можно пользоваться рукописными конспектами с лекциями.

При этом запрещено:

- ходить по вкладкам в браузере
- сидеть в наушниках
- пользоваться подсказками 3-х лиц и шпаргалками
- звонить по телефону и уходить без предупреждения

При любом нарушении проверяющий пишет замечание. А если грубых нарушений было несколько или студент не реагирует на предупреждения — проктор может прервать промежуточную аттестацию досрочно или прекратить проведение аттестации для нарушителя.

Продолжительность промежуточной аттестации для каждого студента не может превышать четырех академических часов. Аттестация не может начинаться ранее 9.00 часов и заканчиваться позднее 21.00 часа. На выполнение заданий отводится максимально 30 минут. Отлучаться в процессе выполнения заданий можно не более, чем на 2-3 минуты, заранее предупредив проктора.

В случае невыхода студента на связь в течение более чем 15 минут с начала проведения контрольного мероприятия он считается неявившимся, за исключением случаев, признанных руководителем структурного подразделения уважительными (в данном случае студенту предоставляется право пройти испытание в другой день в рамках срока, установленного преподавателем до окончания текущей промежуточной аттестации). Студент должен представить в структурное подразделение документ, подтверждающий уважительную причину невыхода его на связь в день проведения испытания по расписанию (болезнь, стихийное бедствие, отсутствие электричества и иные случаи, признанные руководителем структурного подразделения уважительными).

В случае сбоев в работе оборудования или канала связи (основного и альтернативного) на протяжении более 15 минут со стороны преподавателя, либо со стороны студента, преподаватель оставляет за собой право отменить проведение испытания, о чем преподавателем составляется акт. Данное обстоятельство считается уважительной причиной несвоевременной сдачи контрольных мероприятий. Студентам предоставляется возможность пройти испытания в другой день до окончания текущей промежуточной аттестации. О дате и времени проведения мероприятия, сообщается отдельно через СЭО Института.

При проведении промежуточной аттестации в СДО в форме устного или письменного ответа

На подготовку студентам выделяется время в соответствии с объявленным в начале промежуточной аттестации регламентом. Во время подготовки все студенты должны находиться в поле включенных камер их ноутбуков, компьютеров или смартфонов. Для визуального контроля за ходом подготовки допустимо привлекать других преподавателей кафедры, работников деканата или проводить промежуточную аттестацию по подгруппам, численностью не более 9 человек.

По окончании времени, отведенного на подготовку:

- в случае проведения промежуточной аттестации в устной форме студенты начинают отвечать с соблюдением установленной преподавателем очередности и отвечают на дополнительные вопросы; оценка объявляется по завершении ответов на дополнительные вопросы;
- в случае проведения промежуточной аттестации в письменной форме письменная работа набирается студентами на компьютере в текстовом редакторе или записывается от руки; по завершении студенты сохраняют работу в электронном формате, указывая в наименовании файла свою фамилию; файл размещается в Moodle или в чате видеоконференции;

При проведении промежуточной аттестации в ДОТ в форме устного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса) – оценка сообщается экзаменуемому по завершению ответа.

При проведении промежуточной аттестации в ДОТ в форме письменного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса) – в течение 24 часов преподаватель проверяет работы, выставляет оценки и доводит информацию до студентов.

При проведении промежуточной аттестации в СДО в форме тестирования

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать либо один либо несколько верных ответов, соответствующих представленному заданию.

На выполнение теста отводится не более 30 минут. После выполнения теста происходит автоматическая оценка выполнения. Результат отображается в личном кабинете обучающегося.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов, интернет-ресурсов.

Реализуемый в настоящее время в педагогике высшего образования компетентностный подход к подготовке магистров предполагает способность, готовность и осознание необходимости использовать полученные знания, умения и навыки в различных ситуациях профессиональной деятельности. В связи с этим возрастает роль самостоятельной работы студентов. В процессе изучения курса «Стресс-менеджмент» студенту предлагается большое количество и разнообразие видов самостоятельной работы по каждой теме курса.

Самостоятельная работа студента включает:

1. индивидуальные консультации с преподавателем в течение семестра, собеседование по текущим практическим заданиям;
2. подготовку к семинарам и аттестации, углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса;
3. выполнение самостоятельных (аудиторных и внеаудиторных) заданий;
4. подготовку к текущим и промежуточным формам контроля (проводится в конце каждого модуля): понятийно-терминологической и интерактивной игр, тестированию;
5. подготовку к итоговой аттестации по дисциплине — зачету.
6. Проверка и оценивание заданий для самостоятельной работы студентов осуществляется преподавателем на практических и лабораторных занятиях

Итоги СРС подводятся во время контрольных недель, сроки которых определяются графиком учебного процесса.

Критериями оценки СРС могут являться:

1. объем проработанного материала в соответствии с заданным объемом;
2. степень исполнительности (проработанность всех аспектов задания, оформление материала в соответствии с требованиями, соблюдение установленных сроков представления работы на проверку и т.п.)
3. степень самостоятельности, творческой активности, инициативности студентов, наличие элементов новизны в процессе выполнения заданий;
4. качество освоения учебного материала (умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач, обоснованность и четкость изложения изученного материала и т.д.);
5. достаточная компетентность автора (студента) в раскрываемых вопросах.

Занятия по дисциплине проводятся в следующей форме:

Лекция – один из методов устного изложения материала. Слово «лекция» имеет латинское происхождение и в переводе на русский язык означает «чтение». Традиция изложения материала путем дословного чтения заранее написанного текста восходит к средневековым университетам. Важным моментом в проведении лекции является предупреждение пассивности студентов и обеспечение активного восприятия и осмысления ими новых знаний. Определяющее значение в решении этой задачи имеют два дидактических условия:

- 1) во-первых, само изложение материала педагогом должно быть содержательным в научном отношении, живым и интересным по форме;

2) во-вторых, в процессе устного изложения знаний необходимо применять особые педагогические приемы, возбуждающие мыслительную активность студентов и способствующие поддержанию их внимания

Один из этих приемов – *создание проблемной ситуации*. Самым простым в данном случае является достаточно четкое определение темы нового материала и выделение тех основных вопросов, в которых надлежит разобраться студентам.

Термин «*практическое занятие*» используется в педагогике как родовое понятие, включающее такие виды, как лабораторную работу, семинар в его разновидностях. Аудиторные практические занятия играют исключительно важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач в процессе совместной деятельности с преподавателями.

Если лекция закладывает основы научных знаний в обобщенной форме, практические занятия призваны углубить, расширить и детализировать эти знания, содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Практические занятия развивают научное мышление и речь студентов, позволяют проверить их знания, в связи с чем, упражнения, семинары, лабораторные работы выступают важным средством достаточно оперативной обратной связи.

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенту невозможно ограничиться слушанием лекций. Требуется предварительная самостоятельная работа студентов по теме планируемого занятия. Не может быть и речи об эффективности занятий, если студенты предварительно не поработают над конспектом, учебником, учебным пособием, чтобы основательно овладеть теорией вопроса.

Практические занятия служат своеобразной формой осуществления связи теории с практикой. Структура практических занятий в основном одинакова — вступление преподавателя, вопросы студентов по материалу, который требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, заключительное слово преподавателя. Разнообразие возникает в основной, собственно практической части, доклады, дискуссии, тренировочные упражнения, решение задач, наблюдения, и т. Д.

Семинарские занятия как форма обучения имеют давнюю историю, восходящую к античности. Само слово «семинар» происходит от латинского «*seminarium*» – рассадник и связано с функциями «посева» знаний, передаваемых от учителя к ученикам и «прорастающих» в сознании учеников, способных к самостоятельным суждениям, к воспроизведению и углублению полученных знаний.

В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий. Он представляет собой средство развития у студентов культуры

научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. На семинарах решаются следующие педагогические задачи (по А. М. Матюшкину):

- развитие творческого профессионального мышления;
- познавательная мотивация;
- профессиональное использование знаний в учебных условиях.

Кроме того, в ходе семинарского занятия преподаватель решает и такие частные задачи, как:

- повторение и закрепление знаний;
- контроль;
- педагогическое общение.

Интерактивные методы на лекциях

Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение. Интерактивные методики ни в коем случае не заменяют лекционный материал, но способствуют его лучшему усвоению и, что особенно важно, формируют мнения, отношения, навыки поведения.

Мини-лекция является одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что знают об этом студенты. После предоставления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношение студентов к этому вопросу.

Презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением.

К интерактивным методам относятся презентации с использованием различных вспомогательных средств: доски, книг, видео, слайдов, компьютеров и т.п. Интерактивность обеспечивается процессом последующего обсуждения.

Обратная связь – Актуализация полученных на лекции знаний путем выяснения реакции участников на обсуждаемые темы.

Лекция с заранее объявленными ошибками позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию.

Интерактивные методы на практических занятиях (семинарах)

Разминка способствует развитию коммуникативных навыков (общению). Она должна быть уместна по содержанию, форме деятельности и продолжительности. Вопросы для разминки не должны быть ориентированы на прямой ответ, а предполагают логическую цепочку из полученных знаний, т.е. конструирование нового знания.

Дискуссия – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Дискуссия предусматривает обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компетентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

Домашнее задание – форма самостоятельной работы студента по подготовке письменной работы либо по теме, предлагаемой преподавателем, либо по одной из тем, предлагаемых кафедрой.

Если в установленный учебным планом срок студент не подготовил устного выступления и не представил творческую работу в письменном виде, то он признается не выполнившим учебный план и может быть не допущен к экзамену по данной учебной дисциплине.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов, интернет-ресурсов.

Методические материалы для подготовки опроса по терминам.

При подготовке к опросу необходимо знать следующие моменты:

- должна быть точно сформулирована сущность определения;
- в содержании отражена полнота признаков.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.1. Основная литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н. Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия: Профессиональная практика). — URL: <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-415580>
2. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. Академический проект, 2020 Language: Russian, База данных: Сводный каталог ЭБС – СЗИУ <https://www-iprbookshop-ru.idp.nwipa.ru/110026.html>
3. Прохоров, А.О. Психология состояний : учебное пособие / Прохоров А.О.; Валиуллина М.Е.; Габдреева Г.Ш.; Гарифуллина М.М.; Менделевич В.Д.. под ред. А.О. Прохоров. Когито-Центр, 2019 Language: Russian, База данных: Сводный каталог ЭБС – СЗИУ <https://www-iprbookshop-ru.idp.nwipa.ru/88340.html>

7.2. Дополнительная литература

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерст-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное об-разовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального уни-верситета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
2. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.
3. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.
4. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для академического бакалавриата / В.В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 186 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — URL: www.biblioonline.ru/book/6D897481-50CC-4D21-B068-CDE990382465.
5. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — URL: www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6.
6. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний. – М., 2012.
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ред. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А.М.: Институт психологии РАН, 2011, 512 с.
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285&sr=1>
9. Федоренко В.В., Лик Н.В. Профессиональное выгорание: рабочая тетрадь – СПб.: ИПЦ СЗИУ – фил. РАНХиГС, 2016. -38с.

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются.

7.4. Интернет-ресурсы

1. Сайт Научной электронной библиотеки (e-library.ru). Доступ: <http://elibrary.ru>
2. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.
3. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.
4. Электронные учебники электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
5. Электронные учебники электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
6. Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист - Вью»
7. Энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»
8. Web-сайт библиотеки СЗИУ – nwapa.spb.ru;
9. Электронная библиотека ИД «Гребенников» (научно-практические статьи по маркетингу, рекламе, менеджменту, логистике, финансам и управлению персоналом) доступна со всех компьютеров СЗИУ по адресу <http://grebennikon.ru>.
Возможно использование, кроме вышеперечисленных ресурсов, и других электронных ресурсов сети Интернет.

СЗИУ располагает доступом через сайт научной библиотеки <http://nwapa.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы

- Электронные учебники электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
- Электронные учебники электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
- Научно-практические статьи по финансам и менеджменту Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист - Вью»
- Энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»
- Полные тексты диссертаций и авторефератов Электронная Библиотека Диссертаций РГБ
-

7.5. Иные источники

Не используются.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Таблица 9

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные залы для проведения лекций:
2.	Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами
3.	Технические средства обучения: Персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства,

	обеспечивающие просмотр видеофайлов
4.	Прочее

Перечень информационных технологий, используемых в ходе изучения дисциплины

Методы обучения предполагают использование информационных технологий (компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийных материалов).

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (справочные системы, н-р, Консультант или Гарант, поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).