



## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации» по направлению подготовки 37.03.01 Психология – \_\_\_ с.

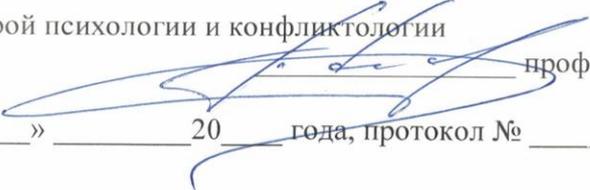
Рабочая программа учебной дисциплины «Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839.

## СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Бойко А.Л

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии и конфликтологии «18» 04 20 23 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии и конфликтологии

 проф. Скляр П. П.

Переутверждена: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20» 04 20 23 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии института философии

 Пидченко С. А.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов профессиональных компетенций, необходимых для консультирования субъектов образовательного процесса по проблемам воспитания, обучения и развития и осуществления социально-педагогического сопровождения детей и подростков в процессе обучения, воспитания и развития

Задачи:

- знакомство с научными основами понятия «профессиональное выгорание» в системе психологии труда;
- формирование представлений о роли психологических знаний в сфере профессионального труда в решении практических вопросов, связанных с деятельностью социального педагога;
- овладение системой знаний о сущности, содержании, структуре и профилактике профессионального выгорания;
- развитие профессиональной позиции социального педагога и предупреждение синдрома профессионального выгорания в системе отношений «человек-человек»;
- овладения навыками эмоциональной саморегуляции и приемами преодоления симптомов профессионального выгорания.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа курса предполагает наличие у обучающихся знаний по дисциплинам: «Конфликтология», «Общая психология», «Профессиональная этика», «Психология девиантного поведения», «Учебная практика», «Производственная практика» и служит основой для освоения дисциплин «Социально-трудовые конфликты», «Практические методы разрешения психологических конфликтов», «Психология управления и экономических конфликтов», «Юридическая психология и конфликтология», а также освоению программы, преддипломной практики, подготовке и защиты выпускной квалификационной работы.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-6 Способен разрабатывать и	.ПК 6.1 Знает теорию, теории, принципы,	Знать: теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных

апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся	приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе.	отношений обучающихся
		Уметь: применять различные методы и технологии работы с конфликтами в организации (прогнозирование, урегулирование, разрешение) Владеть: диагностикой особенностей и уровней группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностикой социально-психологического климата в коллективе.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b> (8 зач. ед)	<b>288</b> (8 зач. ед)	-
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b>	<b>126</b>	<b>85</b>	-
<b>в том числе:</b>			
Лекции	56	51	-
Семинарские занятия			-
Практические занятия	70	34	-
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)			-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-		-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>162</b>	<b>203</b>	-
Форма аттестации	экзамен	экзамен	-

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Теоретические основы профессионального становления личности.

Профессиональная деятельность. Профессиональное самоопределение и его конфликты. Детерминация профессионального становления личности. Стадии профессионального становления личности. Взаимосвязь и взаимодействие

индивидуального, личностного и профессионального развития человека. Профессионально обусловленная структура личности и деятельности. Эмоциональное выгорание. Профессиональное выгорание. Краткая характеристика научных направлений изучения синдрома профессионального выгорания в России и за рубежом. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования.

### **Тема 2. Кризисы профессионального становления личности.**

Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.

### **Тема 3. Профессиональные деструкции личности.**

Профессиональные деформации личности. Профессиональная деформация как условие профессионализации личности. Возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения, в процессе специализации по профессии. Профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности. Концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деформаций.

### **Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала.**

Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел как основоположники теории о стадиях развития синдрома профессионального выгорания. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. Соматические нарушения на стадиях выгорания.

### **Тема 5. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания.**

Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. Соматические нарушения на стадиях выгорания. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.

### **Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.**

Методы диагностики синдрома профессионального выгорания. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о психическом здоровье, психологическое консультирование. Опросник на выявление эмоционального выгорания МВІ. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова). Методика «Прогноз».

### **Тема 7. Профилактика синдрома профессионального выгорания.**

Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

### **Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания.**

Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Личностная выносливость. Локус контроля. Самоактуализация.

### **Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.**

Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания. Активизирующие техники и методы релаксации. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации

#### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Теоретические основы профессионального становления личности	6	6	
2.	Тема 2. Кризисы профессионального становления личности	6	6	
3.	Тема 3. Профессиональные деструкции личности	6	6	
4.	Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	6	6	
5.	Тема 5. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания	6	6	
6	Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	8	7	
7	Тема 7. Профилактика синдрома профессионального выгорания	6	4	
8	Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	6	6	
9	Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	6	4	
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>51</b>	

#### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Теоретические основы профессионального становления личности.	8	2	
2.	Кризисы профессионального становления	8	4	

	личности.			
3.	Профессиональные деструкции личности.	8	4	
4.	Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	8	4	
5.	Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания	8	4	
6.	Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	8	4	
7.	Профилактика синдрома профессионального выгорания	6	4	
8.	Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	8	4	
9.	Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	8	4	
<b>Итого:</b>		<b>70</b>	<b>34</b>	

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Периодизация профессионального становления личности, Д. Сьюпера.	подготовка к практическим занятиям	16	18	
2.	Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития	подготовка к практическим занятиям	16	18	
3.	Основные кризисы профессионального становления	подготовка к практическим занятиям	16	18	
4.	Профессиональная деформация личности	подготовка к практическим занятиям	16	18	
5.	Подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденабергера, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла	подготовка к практическим занятиям	14	18	
6.	Стадии синдрома выгорания	подготовка к практическим занятиям	14	18	

7.	Взаимосвязь типа профессии, фактора, детерминирующего возникновение и формирование синдрома и способы его профилактики	подготовка к практическим занятиям	14	18	
8.	Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.	подготовка к практическим занятиям	14	19	
9.	Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания	подготовка к практическим занятиям	14	18	
10.	Анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.	подготовка к практическим занятиям	14	20	
11	Основные идеи экзистенциальной профилактики профессионального выгорания	подготовка к практическим занятиям	14	20	
<b>Итого:</b>			<b>162</b>	<b>203</b>	

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Психологические основы работы с персоналом и проблемы профотбора» не предполагаются учебным планом.**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

**а) основная литература:**

1 Пырьев Е.А. Психология труда [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Пырьев. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 458 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436999>.

2 Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. Г. Почебут. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 279 с. - (Бакалавр и магистр. Академический курс). - ISBN 978-5- 534-07908-1. - Текст : непосредственный.

**б) дополнительная литература:**

1 Афашагова, А.А. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Афашагова; Адыгейский государственный университет. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 187 с.

2 Болдырева Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Болдырева. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 332 с.

3.Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии [Электронный ресурс] / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев и др. - М.: Институт психологии РАН, 2015. - 712 с.

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.

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

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

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Указать интернет-ресурсы необходимые для освоения образовательной программы, в том числе справочные

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Другие открытые источники

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Психологические основы работы с персоналом и проблемы профотбора» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт

#### оценочных средств по учебной дисциплине

«Психологические основы работы с персоналом и проблемы профотбора»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
3.	ПК-6	Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся	.ПК 6.1 Знает теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе.	Тема1.Теоретические основы профессионального становления личности Тема 2. Кризисы профессионального становления личности Тема 3. Профессиональные деструкции личности Тема 4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала Тема 5.Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания Тема 6. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания Тема 7.Профилактика синдрома профессионального выгорания Тема 8. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания Тема 9. Способы и приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных	7-8

				состояний	
--	--	--	--	-----------	--

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
3.	ПК-6	ПК-6.1	Знать: теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7 Тема 8 Тема 9	Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), тесты, рефераты, контрольные работы,

**Фонды оценочных средств по дисциплине «Психологические основы работы с персоналом и проблемы профотбора»**

**Вопросы для обсуждения на практических занятиях  
(в виде докладов и сообщений)**

1. Кризисы профессионального становления личности.
2. Профессиональные деструкции личности.
3. Факторы формирования синдрома профессионального выгорания социального педагога.
4. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания.
5. Социально-педагогические аспекты профилактики синдрома профессионального выгорания.
6. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад, сообщение»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)

3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### **Вопросы к контрольным работам**

1. Дайте определение профессиональному становлению и назовите основные этапы профессионального становления.
2. Охарактеризуйте оптацию как этап профессионального становления личности и назовите психологически обусловленные образовательные проблемы, возникающие на этом этапе.
3. Охарактеризуйте профессиональную адаптацию как этап профессионального становления личности и назовите возможные варианты решения психологических проблем, возникающих на этом этапе.
4. Сравните содержание таких ключевых понятий психологии профессионального образования, как «квалификация», «профессия» и «специальность».
5. Что такое кризис личности
6. Охарактеризуйте типологию кризисов личности.
7. Каковы факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития
8. В чем заключаются психологические особенности кризисов профессионального становления
9. Обоснуйте необходимость психологического сопровождения профессионального становления личности
10. Что такое профессиональная деформация личности
11. Обоснуйте профессиональную деформацию как условие профессионализации личности.
12. Чем обусловлено возникновение профессиональных деформаций на этапе профессионального обучения? В процессе специализации по профессии
13. Чем вызваны профессиональные деформации, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности
14. Раскройте концептуальные положения развития профессиональных деструкций личности.
15. В чем заключаются психологические детерминанты профессиональных деструкций?
16. Охарактеризуйте уровни профессиональных деформаций.
17. Охарактеризуйте симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

18. Каковы факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания?

19. Перечислите и обоснуйте методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания

20. Охарактеризуйте модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «контрольная работа»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

### Темы рефератов

1. Синдром эмоционального выгорания как один из факторов профессиональной деформации.
2. Методы диагностики психоэмоционального состояния.
3. «Профессиональное выгорание» как одна из форм нарушения профессионального здоровья.
4. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
5. Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте.
6. Профессиональная деформация социальных педагогов.
7. Поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания
8. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе.
9. Социально-психологические симптомы проявления эмоционального выгорания.
10. Коррекционные здоровьесберегающие технологии и их использование в практике работы с персоналом социальной службы.
11. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального сгорания.
12. Основные направления в профилактике эмоционального выгорания социального работника.
13. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.
14. Основные направления коррекции эмоционального выгорания

социального педагога.

15. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
16. Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации.
17. Понятие саморегуляции эмоционального состояния.
18. Факторы стресса, связанные с организационной структурой и психологическим климатом.
19. Внеорганизационные источники стресса.
20. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

#### Тестовые задания

1. Выберите правильный ответ. Кто в качестве высшего этапа развития профессионала выделяет «этап творческого самоопределения себя как личности профессионала»?

- А) В.В. Смолин;
- Б) А.К. Маркова;
- В) Е.А. Климов.

2. Выберите правильный ответ. Кризисы профессионального развития на основании идей Л.С. Выгодского определяли:

- А) Б. Ливехуд;
- Б) Т. Шихи;

В) *Э. Ф. Зеер.*

3. Выберите правильный ответ. Основные направления (разделы) изучения человека в трудовой деятельности, выделенные Н.С. Пряжниковым и Е.Ю. Пряжниковой (укажите лишнее):

- А) психология труда в традиционном понимании;
- Б) инженерная психология;
- В) психология управления;
- Г) профориентация;
- Д) профессиональное образование;
- Е) *психология здоровья;*

4. Выберите правильный ответ. Периодизация развития человека, как субъекта труда, была предложена:

- А) А.Н. Леонтьевым;
- Б) А.К. Марковой;
- В) *Е.А. Климовым;*

5. Выберите правильный ответ. Наиболее тяжелый рубежный кризис это:

- А) кризис «вырывания корней»;
- Б) «искания 20 лет»;
- В) *кризис «середины жизни».*

6. Выберите правильный ответ. Нарушение усвоенных способов деятельности это:

- А) преодоление профессиональных деструкций;
- Б) преодоление общих деструкций;
- В) *профессиональная деструкция в самом общем виде.*

7. Выберите правильный ответ. Чрезмерное усиление некоторых черт характера - это:

- А) старение работника;
- Б) индивидуальный «предел» развития работника;
- В) *акцентуация характера.*

8. Выберите правильный ответ. Уровнем профессионального самоопределения является:

- А) *гностический;*
- Б) теоретический;
- В) *аксиологический.*

9. Выберите правильный ответ. Управление человеческими ресурсами заключается в:

- А) *планировании и организации работы с персоналом;*
- Б) принятии решения о зачислении кандидата на работу;
- В) совокупности процедур сбора и анализа информации о содержании.

10. Выберите правильный ответ. Общая работоспособность отражает:

- А) *возможности человека выполнять любую общественно полезную деятельность;*
- Б) характеристики тех систем и функций человека, которые необходимы для выполнения профессиональных задач;

В) состояние субъекта деятельности, определяющие уровень его эффективности в данный промежуток времени.

11. Выберите правильный ответ. Состояние субъекта деятельности, определяющее уровень его эффективности в данный момент времени характеризует:

- А) общая работоспособность;
- Б) *актуальная работоспособность*;
- В) потенциальная работоспособность.

12. Выберите правильный ответ. Четыре степени переутомления выделил:

- А) В.И. Медведев;
- Б) *К. К. Платонов*;
- В) В.Г. Асеев;
- С) Ю.В. Майкин.

13. Выберите правильный ответ. Три концептуальных ориентации в исследовании профессионального стресса выделяет:

- А) *А.Б. Леонова*;
- Б) К.К. Платонов;
- В) В.Г. Асеев;
- Г) В.И. Медведев.

14. Выберите правильный ответ. Состояние физического, эмоционального, умственного истощения как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие - это:

- А) фрустрация;
- Б) *эмоциональное выгорание*;
- В) барьер;
- Г) психологическая защита.

15. Выберите правильный ответ. Деформация отношений с другими людьми - это:

- А) акцентуация характера;
- Б) невоспитанность;
- В) *деперсонализация*;
- Г) негативизм.

16. Выберите несколько правильных ответов. Выделите три фазы стресса, наблюдающиеся при эмоциональном выгорании:

- А) *нервное (тревожное) напряжение*;
- Б) бессонница;
- В) *сопротивление*;
- Г) агрессия;
- Д) *истощение*.

17. Выберите несколько правильных ответов. Выделите симптомы тревожного напряжения:

- А) *переживание психотравмирующих обстоятельств*;
- Б) повышенная ответственность;

- В) *неудовлетворенность собой*;  
 Г) *повседневная рутинность*;  
 Д) *«загнанность в клетку»*;  
 Е) *тревога*;  
 Ж) *депрессия*.

18. Установите соответствие между факторами риска эмоционального выгорания и их характеристиками:

1. Личностные факторы	А) несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации; внутрифирменные конфликты; жестокий контроль; дефицит поддержки (3)
2. Статусно-ролевые факторы	Б) Склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; авторитарность (1)
3. Профессионально-организационные факторы	В) ролевой конфликт; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; ролевая неопределенность; отверженность в референтной группе; низкий социальный статус (2)

19. Выберите несколько правильных ответов. К уровням личностных ресурсов

противодействия «выгоранию» относятся:

- А) *физиологический*;  
 Б) *эмоциональный*;  
 В) *психологический*;  
 Г) *социальный*;  
 Д) *личностный*;  
 Е) *духовный*.

20. Выберите правильный ответ. Психическое состояние, отражающее повышенный уровень тревожности, отсутствие психологического комфорта в определенных условиях труда и, с другой стороны, готовность действовать, называется:

- А) *настроение*;  
 Б) *страх*;  
 В) *психологическая напряженность*;  
 Г) *нет правильного ответа*.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные

	ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

## Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

### Теоретические вопросы

1. Профессиональное самоопределение. Конфликты профессионального самоопределения.
2. Детерминация профессионального становления личности.
3. Стадии профессионального становления личности.
4. Взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Профессионально обусловленная структура личности и деятельности.
6. Кризисы профессионального становления личности.
7. Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов.
8. Психологические детерминанты профессиональных деструкций.
9. Уровни профессиональных деформаций.
10. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования.
11. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
12. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
13. Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.
14. Соматические нарушения на стадиях выгорания.
15. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.
16. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
17. Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
18. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
19. Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика.
20. Методы диагностики синдрома профессионального выгорания.
21. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.
22. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о

психическом здоровье, психологическое консультирование.

23. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.

24. Активизирующие техники и методы релаксации.

25. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

26. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль («экзамен»)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

## Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)