

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Кафедра педагогики и психологии начального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПЕДАГОГАМ ПРИ**  
**СТРЕССЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ**

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и педагогика начального образования

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Красноярск  
2024

Рабочая программа дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»  
составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Сафоновой М.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от 12 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 5 от 21 мая 2021 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

Рабочая программа дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Сафоновой М.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от 04 мая 2022 г.

Заведующий кафедрой

  
подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 5 от 12 мая 2022 г.

Председатель НМСС (Н)

  
подпись

И.В. Дуда

Рабочая программа дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Сафоновой М.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования

протокол № 5 от 03 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 7 от 17 мая 2023 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

Рабочая программа дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Сафоновой М.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от 08 мая 2024 г.

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 6 от 15 мая 2024 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании» является одной из важных практико-ориентированных дисциплин при подготовке педагогов-психологов. В рамках изучения дисциплины рассматриваются проблемы диагностики и профилактики эмоционального выгорания, развития навыков самопомощи, компетентности «заботы о себе».

Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденному приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 года № 127; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональными стандартами: «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015г., регистрационный № 38575); нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева (уровень бакалавриата).

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, Модуль 15 «Взаимодействие педагога-психолога с субъектами образовательных отношений», изучается на 4 курсе в 7 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.ВДП.03.ДВ.01.

**1.2. Трудоемкость дисциплины** (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 10 часов лекционных занятий, 12 часов семинарско-практических занятий и 50 часов самостоятельной работы для бакалавров очной формы обучения.

**1.3. Цель и задачи дисциплины** «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании».

**Цель освоения дисциплины:** познакомить студентов с психологическими технологиями, направленными на коррекцию и профилактику профессионального «выгорания» педагогов.

**Задачи дисциплины:**

1. Познакомить обучающихся с понятием «эмоциональное выгорание» и особенностями его проявления у педагогов.
2. Изучить особенности стрессогенности педагогического труда и влияния стрессогенных факторов на личность учителя.
3. Изучить возможные стратегии профилактики эмоционального выгорания и технологии здоровьесбережения, возможности ресурсов
4. для работы с синдромом эмоционального выгорания.
5. Отработать техники профилактики синдрома эмоционального

выгорания.

6. Актуализировать у обучающихся заботу о собственном здоровьесбережении для продолжительной и плодотворной профессиональной жизни.

#### 1.4. Основные разделы содержания.

1. Эмоциональное выгорание как психологический синдром.
2. Симптомы и факторы эмоционального выгорания.
3. Методы диагностики состояния эмоционального выгорания.
4. Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

**1.5. Планируемые результаты обучения.** В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-6 – способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

ОПК-7 – способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;

ПК-1 – способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся;

ПК-5 – способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса;

ПК-7 – способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

Таблица 1. – Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Познакомить обучающихся с понятием «эмоциональное выгорание» и особенностями его проявления у педагогов.	Знать: - основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности; - теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания; - причины и факторы возникновения профессионального выгорания педагогов; - особенности проявления выгорания у педагогов.	ОПК-6; ОПК-7; ПК-1, ПК-5; ПК-7.
	Уметь: - различать типичные психические состояния; - рефлексировать собственные психические состояния.	

	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике.</li> </ul>	
2. Изучить особенности стрессогенности педагогического труда и влияния стрессогенных факторов на личность учителя.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, связанные с вопросами психологии стресса;</li> <li>- теоретические подходы к проблеме стресса на рабочем месте;</li> </ul> <p>Основные стрессогенные факторы в работе педагога и их влияние на личность учителя.</p>	ОПК-6; ОПК-7; ПК-1, ПК-5; ПК-7.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать типичные проявления стресса;</li> <li>- рефлексировать собственные признаки вхождения в стрессовое состояние.</li> </ul>	
	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике.</li> </ul>	
3. Изучить возможные стратегии профилактики эмоционального выгорания и технологии здоровьесбережения, возможности ресурсов	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности;</li> <li>- методы диагностики стресса и эмоционального выгорания;</li> <li>- теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания;</li> <li>- методы и приемы самоуправления психическими состояниями.</li> </ul>	ОПК-6; ОПК-7; ПК-1, ПК-5; ПК-7.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать типичные психические состояния;</li> <li>- применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний;</li> <li>- рефлексировать собственные психические состояния;</li> <li>- применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	
	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний.</li> <li>- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике.</li> </ul>	
4. Отработать техники профилактики синдрома эмоционального выгорания.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности;</li> <li>- теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания;</li> <li>- методы и приемы самоуправления психическими состояниями.</li> </ul>	ОПК-6; ОПК-7; ПК-1, ПК-5; ПК-7.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать типичные психические состояния;</li> <li>- применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний;</li> <li>- рефлексировать собственные психические состояния;</li> </ul>	



	- применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.	
	Владеть навыками: - методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний. - демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике.	
5. Актуализировать у обучающихся заботу о собственном здоровьесбережении для продолжительной и плодотворной профессиональной жизни.	Знать: - основные понятия, связанные с вопросами психической саморегуляции личности; - теоретические подходы к проблеме профилактики профессионального выгорания; - методы и приемы самоуправления психическими состояниями.	ОПК-6; ОПК-7; ПК-1, ПК-5; ПК-7.
	Уметь: - различать типичные психические состояния; - применять методы эмоциональной и волевой регуляции психических состояний; - рефлексировать собственные психические состояния; - применять методы психической саморегуляции в учебной и профессиональной деятельности.	
	Владеть навыками: - методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний. - демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике. Владеть навыками: - методами прямой и опосредованной саморегуляции негативных психических состояний.	

**1.6. Контроль результатов освоения дисциплины.** В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как выполнение творческих заданий для самостоятельной работы, подготовка к семинарским занятиям, презентаций по выбранной проблеме, представление индивидуальных проектных работ (программа тренинга). Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – экзамен по Модулю.

**1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - а) игровые технологии;

- б) технология проектного обучения;
  - в) интерактивные технологии (дискуссия, социально-психологический тренинг);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
- а) технологии индивидуализации обучения;
  - б) коллективный способ обучения.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### Методы активного социально-психологического обучения

для бакалавров ОПОП

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы: «Психология и педагогика начального образования»  
по очной форме обучения  
(общая трудоемкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина- ров	лаборат. работ		
<b>Раздел 1. Теоретические основы проблемы эмоционального выгорания</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
Тема 1. Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска).	10	2	2	-	-	8	1.. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Тестирование. 3. Учебный проект
Тема 2. Симптомы и факторы эмоционального выгорания.	12	4	2	2	-	8	1. Оценка деятельности на семинарах. 2. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 3. Тестирование. 4. Учебный проект
<b>Раздел 2. Практические основы работы с эмоциональным выгоранием</b>	<b>50</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
Тема 3. Методы диагностики состояния эмоционального выгорания.	16	4	2	2	-	12	1. Оценка деятельности на семинарах. 2. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 3. Тестирование. 4. Учебный проект
Тема 4. Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.	34	12	4	8	-	22	1. Оценка деятельности на семинарах. 2. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 3. Тестирование. 4. Учебный проект
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – ЭКЗАМЕН ПО МОДУЛЮ	-						
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>						

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

В рамках изучения дисциплины рассматриваются проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания в целях повышения психологической компетентности личности, развития навыков эффективной саморегуляции, повышения компетентности «заботы о себе»..

Дисциплина реализует следующие основные задачи ОПОП:

1) обеспечивает приобретение системы знаний в области профилактики эмоционального выгорания педагогов;

2) способствует повышению психологической компетентности студентов, то есть способности анализировать психические состояния других людей, диагностировать их и проводить профилактическую и коррекционную работу;

3) осуществляет подготовку к ведению профессиональной психолого-педагогической деятельности на основе выбора адекватных способов активного обучения, психологического воздействия и реализации их в процессе оказания психологической помощи.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ОПОП, заключающиеся в:

1) приобретении представлений о профессиональном стрессе и выгорании и методах работы с ними;

2) развитие способности выбирать оптимальные формы поведения и психолого-педагогического воздействия в различных ситуациях;

3) повышение психологической компетентности.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПОП в их готовности к ведению профессиональной деятельности на основе выбора адекватных способов общения и психологического воздействия и реализации их в процессе оказания психологической помощи.

Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание рассматриваются в свете различных подходов, что дает возможность оптимально и точно применять на практике диагностические, коррекционные и профилактические процедуры.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении таких дисциплин как «Общая психология», «Возрастная психология», «Психология личности и индивидуальности», «Социальная психология», «Педагогическая психология», «Основы психологической коррекции», «Основы психопрофилактики и психопросвещения».

Материал, полученный студентами при изучении дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании» будет востребован во время прохождения учебной; технологической (проектно-технологической) практики.

## **Раздел 1. Теоретические основы проблемы эмоционального выгорания**

### **ТЕМА 1: Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)**

Понятие «эмоциональное выгорание». Основные компоненты эмоционального выгорания: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений. Предпосылки к возникновению синдрома эмоционального выгорания. Стадии эмоционального выгорания у педагогов. Причины возникновения.

Состояние здоровья педагогов. Профессиогенный стресс как основной фактор, определяющий динамику здоровья педагогов. Последствия дистресса: невротизация, психосоматизация, нарушения поведения. Понятие об адаптации. Резервы адаптации. Саморегуляция функциональных состояний: ресурсы резистентности.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Группы здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни. Факторы риска образа жизни современного человека. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования. Классификация и функции эмоций. Эмоционально-волевая регуляция деятельности. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Интегративная модель эмоционального выгорания.

### **ТЕМА 2: Симптомы и факторы эмоционального выгорания**

Основные и факультативные признаки эмоционального выгорания. Эмоциональная истощенность. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми. Сокращенная профессиональная реализация. Фазы и симптомы выгорания.

## **Раздел 2. Практические основы работы с эмоциональным выгоранием**

### **ТЕМА 3: Методы диагностики состояния эмоционального выгорания**

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко). Анализ итогов теста. Экспресс-оценка выгорания. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон). Диагностика психоэмоционального состояния. Паспорт здоровья педагога.

## **ТЕМА 4: Виды психологической профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания**

Способы преодоления синдрома эмоционального выгорания - предотвращение; профилактика возникновения, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер. Особенности психопрофилактики эмоционального выгорания. Виды психопрофилактики профессионального выгорания. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы по преодолению профессионального выгорания педагога: управление дыханием, упражнения на самоодобрение и др.

### **2.3. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Занятие 1 . Эмоциональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)**

##### ***Вопросы для самопроверки***

1. Перечислить и охарактеризовать основные компоненты эмоционального выгорания
2. Перечислить и охарактеризовать основные факторы риска профессионального выгорания
3. Раскрыть личностные факторы: ингибиторы и катализаторы эмоционального выгорания.
4. Перечислить и охарактеризовать принципы и методы профилактики эмоционального выгорания на уровне организации
5. Раскрыть направления и содержание профилактики эмоционального выгорания на личностном уровне.

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Факторы риска образа жизни современного человека
3. Основные составляющие и факторы риска профессионального выгорания педагога
4. Роль двигательной активности в формировании и укреплении психологического здоровья

##### ***Работа в подгруппах (творческое задание)***

В группах по 3-4 человека составить опорную схему-конспект (инфографику) по изучаемой теме.

Опорный конспект представляет собой наглядную схему, в которой отражены подлежащие усвоению единицы информации, представлены

различные связи между ними, а также введены знаки, символы, рисунки, напоминающие о конкретных примерах, привлекаемых для конкретизации абстрактного материала. Содержание и оформление такой схемы-опоры должно быть системным, емким по содержанию, кратким, четким по оформлению, простым, понятным по восприятию и воспроизведению.

**Вопросы для творческого задания** (подготовка опорной схемы-конспекта).

1. Состояние здоровья педагогов (профессиональные заболевания)
2. Личностные факторы – ингибиторы и катализаторы эмоционального выгорания
3. Организационные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию специалиста профессии человек-человек
4. Школьные факторы, препятствующие и способствующие эмоциональному выгоранию педагога.
5. Принципы и методы создания благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе (ретроанализ по итогам прохождения учебной практики)
6. Принципы и приёмы создания благоприятного психологического климата в классе (ретроанализ по итогам прохождения учебной практики)

## **Занятие 2. Диагностика эмоционального выгорания. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния**

### **Вопросы для самопроверки**

1. Перечислите и охарактеризуйте критерии индивидуального здоровья.
2. Назовите методики для проведения экспресс-оценки состояния здоровья.
3. Охарактеризуйте принципы и формы использования функциональных проб.
4. Перечислите известные Вам диагностики эмоционального выгорания.
5. Перечислите известные Вам методики для диагностики психоэмоционального состояния

### **Задание для самостоятельной работы .**

1. Заполнить и проанализировать результаты анкет «Паспорт здоровья» и «Образ жизни» с точки зрения наличия факторов, способствующих эмоциональному выгоранию.
2. Подобрать методики диагностики выявленных личностных особенностей, являющихся ингибиторами и катализаторами эмоционального выгорания.
3. Составить перечень характеристик психоэмоционального состояния и подобрать методики для их диагностики

Форма представления отчета:

- письменное описание показателей психо-эмоционального состояния и перечень предлагаемых методик
- выступление на семинаре и обсуждение предлагаемых показателей и методик.

***Работа в подгруппах (творческое задание):***

Сравнить и проанализировать методики диагностики эмоционального выгорания. Составить схему мониторинга эмоционального выгорания педагогов.

**Занятие 3. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения.**

***Выступления с мини-выступлениями (мини-ворк-шопами)***

1. Жизненная позиция как фактор, определяющий психоэмоциональное состояние.
2. Копинг-стратегии: понятие, виды, диагностика.
3. Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца).
4. Медитация. Понятие, история, виды.
5. Оптимизация психоэмоционального состояния методом управляемого дыхания.
6. Нервно-мышечная релаксация: понятие, история метода, комплексы упражнений.
7. Функциональная музыка как средство повышения работоспособности человека.
8. Цветотерапия (влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека).
9. Возможности ароматерапии и фитотерапии в оптимизации психоэмоционального состояния.
10. Естественные способы регуляции психоэмоциональным и физическим состоянием: танцы, музыка, еда, баня, массаж, пешие прогулки и другие.
11. Роль чувства юмора в профилактике и коррекции эмоционального выгорания.

**Занятия 4-6. Методы коррекции стресса и эмоционального выгорания**

***Вопросы для обсуждения***

1. Общая классификация методов коррекции стресса.
2. Примеры методов устранения причин развития стресса «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)



3. «Субъектная парадигма» пассивный и активный субъект.
4. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
5. Методы самопомощи и профессиональной психологической помощи в стрессовой ситуации (вызов позитивных эмоций, музыкотерапия, либропсихотерапия, аутогенная тренировка, физическая релаксация и др.).
6. Психологические методы воздействия на функциональное состояние.
7. Внешние средства психологического воздействия на субъекта труда: функциональная музыка, цветомузыкальные воздействия, психофармакология, внушение и гипноз.
8. Базовые методы саморегуляции функциональных состояний.
9. Психотренинг и специализированные виды гимнастик.
10. Комплексные программы обучения навыкам психологической саморегуляции.
11. Кабинеты психологической релаксации и организационная поддержка программ стресс-менеджмента).

***Работа в подгруппах (творческое задание).***

1. Сделайте подборку психологических игр и упражнений (10 игр с описанием (название, задачи или возможности использования, инвентарь, ход игры), каждую на отдельной карточке), которые можно использовать в тренинге по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалиста.
2. Разработайте личную программу по коррекции образа жизни каждым студентом группы, в зависимости от возраста, конкретных условий жизнедеятельности и личных возможностей.
3. Разработайте рекомендации по коррекции образа жизни для одного из студентов группы, в зависимости от результатов анкетирования, его возраста, конкретных условий жизнедеятельности и личных возможностей.

**2.4. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»  
бакалавров ОПОП**

**Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование**

**Направленность (профиль) образовательной программы**

**Психология и педагогика начального образования**

**по очной форме обучения**

**Предисловие**

Основная задача вузов – подготовка специалистов к самостоятельной практической деятельности. В настоящее время к этому добавилось требование «профессиональной мобильности», т. е. способности изучать и осваивать новые области знаний. В связи с этим процесс обучения в вузах теперь все больше основывается на самостоятельности и творческой активности, как непереносимом условии успешного усвоения и овладения обширным и сложным программным материалом.

Отличительной особенностью обучения в вузе является то, что это, в значительной степени, самообразование.

Наряду с лекциями, семинарскими и практическими занятиями, основным видом учебной деятельности является самостоятельная работа студента. Самостоятельное изучение рекомендованной литературы и источников, подготовка и защита рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ, выполнение творческих заданий являются важной формой усвоения учебного материала.

Поэтому, приступая к учебе, настраивайте себя на максимально возможную активную мыслительную деятельность на каждом учебном занятии.

Как правило, большинство студентов, придя в вуз, навыками самостоятельной работы не владеют, а приобретают их постепенно в процессе учебы методом «проб и ошибок». Рациональная организация самостоятельной учебной деятельности предполагает выбор и применение в каждом конкретном случае оптимального варианта выполнения учебных заданий.

Всякий, кто желает приобщиться к какому-либо знанию, достигает этого, прежде всего, собственной деятельностью, собственными усилиями, т. е. самостоятельной работой.

Термин «самостоятельная работа студента» в настоящее время приобретает более широкое толкование и понимается как деятельность студентов, направленная на усвоение, закрепление, расширение и углубление знаний, умений и навыков, получаемых как на занятиях под руководством преподавателей, так и в часы самостоятельной подготовки.

В течение лекции, чтобы воспринять, понять и усвоить преподносимый материал, вы не только слушаете и созерцаете, а должны провести известную самостоятельную работу: осмыслить сказанное преподавателем; записать своими словами, перенести рисунки, схемы в свой конспект; уяснить логику и основные идеи, проблемы и методы их разрешения. Преподаватель читает лекции для всей аудитории, а восприятие ее и усвоение строго индивидуальны, причем, с каждой лекции вы уносите столько, сколько можете.

На семинарах, групповых и практических занятиях доля вашей самостоятельной работы увеличивается. вам приходится самостоятельно готовиться к занятиям, а на занятиях самостоятельно решать задачи, ставить и решать определенные вопросы, выступать, оперировать понятиями и определениями, проводить анализ, формулировать решения.

На занятиях в форме деловых и ролевых игр вы работаете практически самостоятельно, играя определенную роль. На этих занятиях в полной мере проявляется

не только усвоенный объем знаний, но и темперамент, и характер, и, самое главное, образ мышления, способность к самостоятельной деятельности.

Кроме занятий в аудиториях под руководством преподавателей, вы самостоятельно работаете с учебниками и научной литературой, конспектируете первоисточники, готовитесь к семинарам, практическим и лабораторным занятиям, выполняете домашние задания различного рода, курсовые работы, готовите рефераты, ведете научные исследования и т. д.

В ходе самостоятельной работы реализуются главные функции обучения – закрепление знаний и переработка их в устойчивые умения и навыки. Одновременно с этим развивается ваше творческое мышление, приобретаются навыки работы с научной литературой и навыки самостоятельного поиска знаний. От степени самостоятельности выполнения всех этих типов работ, от настойчивости каждого из вас в этой самостоятельной работе зависит успех обучения.

Совместно с учебными занятиями под руководством преподавателей хорошо организованная самостоятельная работа обеспечивает вам развитие таких качеств, как организованность, дисциплинированность, активность и целеустремленность, инициатива, настойчивость в достижении поставленной цели, а также приобретение высокой культуры умственного труда, т. е. тех профессиональных качеств, которые необходимы современному специалисту.

Самообучение – один из самых ценных способов познания, когда развивается мышление, формируются ценнейшие качества человеческой личности: интерес к наукам, потребность в духовном обогащении, способность к творчеству, воля. Вместе с тем, самообучение доставляет человеку огромную радость и удовлетворение. Знания и навыки, приобретенные самостоятельно, остаются на всю жизнь.

Учеба в вузе – процесс очень непростой. С первых же дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

Поэтому студенту (а тем более студенту-психологу) следует знать о некоторых важных правилах организации деятельности, подсказанных наукой психологией.

*Главное* – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть совсем не обязательно быть «как все» или вообще «копировать» действия каких-то «особо одаренных» и «успевающих» студентов. Успехов в учебе можно достигать самыми разными способами. Само обучение в вузе – это одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

## ЛЕКЦИЯ

**Лекция** (от латинского *lectio* – «чтение») – одна из основных, экономичных, эффективных и эмоционально наполненных форм учебных занятий в ВУЗе. Она представляет собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем раздела конкретной науки или учебной дисциплины. Лекция – это теоретическая основа для самостоятельной работы студента. Цикл лекций дает систематическое изложение изучаемого курса. Поэтому пропуски лекций абсолютно нежелательны, они разрушают целостность восприятия всей темы и курса и неизбежно приводят к пробелам в знаниях.

В лекции преподаватель старается сориентировать студентов в рассматриваемой научной проблеме, раскрыть наиболее существенные стороны, дать Анализ различных точек зрения, взглядов, существующих концепций по рассматриваемому вопросу, указать наиболее значимые научные работы, посвященные данной проблеме. В лекции находит отражение все то ценное и новое, которого может и не быть в существующих учебных пособиях и учебниках, что может быть еще спорно, но ново и интересно. На лекции в ходе непосредственного общения студентов с преподавателем в доходчивой форме, эмоционально рассматривается самый трудный материал, который порой в учебниках и пособиях представлен лишь набором сухих фактов.

### *Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:*

1. Слушать (и слышать) другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

2. Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

3. Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории? Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным («чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

4. Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда Вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные

преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога (в данном случае – для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать этот прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т.п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») – это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

5. Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

**В этой связи рекомендуется:**

1. Обратит внимание на то, как строится лекция. Она состоит, в основном из:
  - вводной части, в которой актуализируется сущность вопроса, идет подготовка к восприятию основного учебного материала;
  - основной части, где излагается суть рассматриваемой проблемы;
  - заключения, где делаются выводы и даются рекомендации, практические советы.
2. Настроиться на лекцию. Настрой предполагает подготовку, которую рекомендует преподаватель. Например, самостоятельно найти ответ на вопрос домашнего задания, читая раздел рекомендуемого литературного источника и выявить суть рассматриваемых положений. Благодаря такой подготовке возникнут вопросы, которые можно будет выяснить на лекции. Кроме того, соответствующая подготовка к лекции облегчает усвоение нового материала, заранее ориентируя на узловые моменты изучаемой темы. Важна и самоподготовка к лекции через стимулирование чувства интереса, желания узнать новое.
3. Слушать лекцию внимательно и сосредоточенно. Не отвлекаться. Ваше внимание должно быть устойчивым. В противном случае есть риск не усвоить именно главные положения темы, оставить за кадром вопросы, которые осложняют учебу в дальнейшем.
4. Помнить, что лекцию лучше конспектировать, независимо есть тема в учебнике или ее нет. Научитесь правильно составлять конспект лекции:
  - пишите разборчиво и аккуратно, соблюдая логику изложения;
  - сначала прослушайте, уловите мысль и, только потом, запишите ее;
  - не старайтесь писать все дословно: записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты. Записывая основное, формулируйте мысли кратко и своими словами, подкрепляйте примерами или фактами, которые приводит лектор (иногда для этого достаточно несколько ключевых слов);
    - полностью и точно заносите в тетрадь определения основных понятий, схемы, таблицы, чертежи. Выполняйте все рисунки точно и аккуратно;
    - делайте соответствующие смысловые выделения значимых мыслей. Определите для себя соответствующие обозначения. Например: «!» – важно; «?» – проверить, уточнить; и др.;
    - оставляйте широкие поля в тетради, которые можно использовать для уточняющих записей, комментариев, дополнений и др.;
    - выделяйте разделы, подразделы темы и подтемы.

- применяйте общепринятые и собственные сокращения (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

5. Старайтесь поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам). Диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

6. Возьмите за правило работать над конспектами лекции следующим образом:

- повторить изученный материал по конспекту;
- непонятные предложения вынести на поля и уточнить их значение;
- неоконченные фразы, недописанные слова и предложения устранить, пользуясь данными учебника или других рекомендованных источников;
- завершить техническое оформление лекции: подчеркните главные мысли, отметьте разделы и подразделы, выделите вопросы и подвопросы.

7. Для пропущенной лекции оставьте несколько страниц в тетради и восстановите ее содержание во время самостоятельной работы. В противном случае вы нарушите целостность изучаемого цикла.

## **СЕМИНАР, КОЛЛОКВИУМ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Семинар** (от латинского *seminarium* – «рассадник», «переноси», «школа») – это особая форма учебно-теоретических занятий, которая как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Семинар обычно посвящен детальному изучению отдельной темы. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Основные задачи семинара:

1. Помочь студентам глубоко овладеть изучаемым предметом.
2. Способствовать развитию у студентов необходимых умений и навыков, научного мышления.
3. Осуществлять в системе контроль за качеством подготовки в целом и по изучаемому предмету в частности.

Семинарские занятия могут быть представлены тремя разновидностями: просеминар, собственно семинар и спецсеминар.

1. Просеминар – вид практических занятий, который подготавливает студентов к собственно семинару. Основная его цель – показать специфику, особенности самостоятельной работы в области изучаемой проблемы, дисциплины в целом или учебного предмета.
2. Семинар – это более высокий этап занятий, при котором студенты имеют возможность продемонстрировать не только теоретические знания, но и навыки самостоятельной работы и самостоятельного анализа. В зависимости от целей, формы организации и проведения различают следующие виды семинаров:
  - способствующие углубленному изучению определенного систематического курса;
  - способствующие изучению отдельных, наиболее важных тем курса;
  - исследовательского характера с независимой от лекции тематикой.

3. Спецсеминар – особый вид практических семинарских занятий, дающий возможность студентам более глубоко обсудить отдельную проблему на фоне других проблем. Цель спецсеминара – поощрять творческую, самостоятельную мысль студентов.

Отличительной особенностью семинара как формы работы является активное участие самих студентов в коллективном объяснении вынесенных для обсуждения вопросов и проблем. Такая цель требует и ответственного отношения к подготовке и со стороны преподавателя, и со стороны студентов. Практика показывает, что самое трудное и объемное содержание материала успешно усваивается при грамотном организационном построении самого семинара и обязательной подготовке всех, без исключения, студентов.

Вам придется участвовать во всех видах семинаров. При этом их активность в каждом из них позволяет существенно углубить свои знания по дисциплинам, приобрести умение самостоятельно работать над источниками, готовиться и выступать с доказательствами, вести дискуссию, отстаивать свои взгляды. Однако всего этого можно достигнуть лишь при условии настойчивой и кропотливой подготовки.

Подготовку к семинару целесообразно проводить в четыре этапа.

На *первом этапе* необходимо по плану семинара уяснить тему, цель и вопросы, вынесенные на семинар. На основе этого необходимо:

- определить свою роль и задачу на семинаре (подготовка реферата, выступления и т. д.),
- объем и порядок работы,
- предусмотреть какие и когда потребуются источники по каждому вопросу семинара,
- когда, к какому сроку и в какой форме необходимо составить конспект первоисточников,
- какой материал подготовить для обоснования,
- какие дополнительные материалы можно будет привлечь,
- где их найти.

Как правило, вся работа выполняется за 1—2 вечера и оформляется в виде краткой записи в рабочей тетради.

*Второй этап* подготовки к семинару включает сбор и ознакомление с литературой путем беглого ее просмотра. Беглое ознакомление с книгами требует определенных навыков, приобретаемых во время учебы.

*Третий этап* подготовки к семинару включает глубокое изучение источников, конспектирование и одновременно смысловую группировку материала в соответствии с планом семинара, т. е. выделение смысловых опорных пунктов, аргументов, необходимых для ответа на вопросы, поставленные в плане семинара. Целесообразно представление материала в виде записей или опорного конспекта (графических моделей, структурно-логических схем, таблиц или графиков). Особенно важно, чтобы в итоге изучения этого материала была выработана по данному вопросу своя точка зрения.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Можно указать следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, конспект.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. У человека, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие у читателя при самостоятельной работе над произведением.

Нередко среди начинающих такую самостоятельную работу можно встретить людей, полагающих, будто записи - дело простое, требующее в основном усилий рук, а не головы. Это сугубо ошибочное представление. Полноценные записи отражают не только содержание прочитанного, но и результат мыслительной деятельности читателя. Важно развивать у себя умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

При выполнении записей важно придерживаться правила: **прочел - разобрался - понял - записал.**

*Четвертый*, заключительный этап подготовки к семинару включает углубленную работу с конспектом. Следует еще раз внимательно прочесть конспект, произвести его разметку (подчеркнуть заголовки, выделить наиболее важные цитаты и т. д.), составить план выступления и провести репетицию.

Подготовка к семинару — это творческая работа, требующая предельной последовательности и настойчивости. Нельзя и не нужно заучивать материал. Рекомендованную литературу следует прочитать, осмыслить, законспектировать, проконсультироваться у преподавателя по поводу сложных и непонятных вопросов, продумать план своего выступления на занятии. Продумывание материала в соответствии с поставленными в плане вопросами — главный этап самостоятельной работы и залог успешного выступления на семинаре.

На семинаре важно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Этого можно добиться лишь при хорошем владении материалом.

Выступление нельзя сводить к бесстрастному пересказу, тем более недопустимо простое чтение конспекта. Важно проявить собственное отношение к тому, о чем говорите, высказать свое личное мнение, понимание, обосновать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к произведениям, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. А для этого необходимо внимательно и критически слушать своего товарища, подмечать особенное в его суждениях, улавливать недостатки и возможные ошибки и, если нужно, выступить, не дожидаясь заключительного слова преподавателя. При этом следует обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную предыдущим товарищем.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подведет итоги выступлений. Все, что будет сказано преподавателем, нужно обязательно отметить в своих конспектах и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

**Практические занятия**, как и семинарские, ориентированы на закрепление изученного теоретического материала и формирование определенных профессиональных умений и навыков. Под руководством и контролем со стороны преподавателя студенты выполняют конкретные задания, упражнения, решают комплексы задач. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер, они выявляют качество понимания студентами теории. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студента некоторых исследовательских умений.



Практические занятия стимулируют мышление, сближают учебную деятельность с научным поиском и, безусловно, готовят к будущей практической деятельности.

Разновидностью практических занятий является тренинг. Как система регулярных упражнений, направленная на развитие определенных способностей, умений и навыков или их совершенствование, тренинг требует соответствующей подготовки и ответственного отношения со стороны каждого студента. Поэтому подготовка к тренингу, как к любому практическому занятию, включает:

- 1) восстановление в памяти теоретических основ, согласно заявленной теме (прочитать лекцию или материал в учебнике, в рекомендованном литературном источнике);
- 2) знакомство, если это необходимо, со справочной или другой учебной литературой;
- 3) выполнение требуемых заданий.

**Коллоквиум** (от латинского colloquium – «собеседование») – это вид учебно-теоретических занятий, представляющих собой обсуждение под руководством преподавателя широкого круга проблем, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса. Одновременно это и форма контроля, разновидность устного экзамена, коллективного опроса, позволяющая в короткий срок выяснить уровень знаний большого количества студентов по разделу курса.

Коллоквиум обычно проходит в форме дискуссии и требует обязательного активного участия всех присутствующих. Вам дается возможность высказать свое мнение, точку зрения, критику по определенным вопросам. При высказывании требуется аргументированность и обоснованность собственных оценок. Вне глубины и осознанности изученного этого не продемонстрируешь. Коллоквиум может быть проведен и в письменной форме.

**В этой связи рекомендуется:**

1. Посещать все семинарские, лабораторные и другие практические занятия. Это залог успешного освоения программного курса в целом и грамотной организации самостоятельной работы. Любой семинар или практическое занятие воспринимать, как уникальную возможность овладеть знаниями, полезными навыками, необходимой профессиональной техникой.
2. Приучить себя заранее готовиться к занятиям.
3. При подготовке к семинару, лабораторному или практическому занятию необходимо:
  - проанализировать тему, продумать вопросы, главные проблемы, которые вынесены для коллективного обсуждения;
  - прочитать (если есть) лекцию по рассматриваемой проблеме;
  - изучить рекомендованную литературу;
  - выработать свою собственную систему записи при работе с литературными источниками:
    - ✓ сделать краткие выписки в тетрадь (цитаты, примеры, основные положения);
    - ✓ особо выделить собственное мнение, которое сложилось в процессе самостоятельной подготовки и аргументы его обосновывающие;
    - ✓ записать вопросы, возникшие при изучении проблемы и обязательно получить на них ответы во время семинара, лабораторного или другого практического занятия.
4. В процессе работы на занятии важно:
  - не отвлекаться, внимательно слушать ответы других студентов, соотносить их со своим мнением, с изученной теорией, с личной практикой;
  - активно высказывать свою точку зрения, доказывать ее, подкрепляя научной информацией, фактами. Быть убедительным, особенно в ситуациях критики других.

Помнить, что критика должна носить конструктивный характер, содержать в себе альтернативное предложение;

- не бояться выступать с докладами, сообщениями перед своими сокурсниками. Только так можно приобрести необходимый навык публичного выступления и избавиться от многих комплексов, связанных с самопрезентацией.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**Консультация.** Любая консультация отличается от аудиторного занятия по расписанию, прежде всего, свободой во времени. В процессе консультаций преподаватель вправе использовать неформальное общение, в основе которого, как известно, диалог. Поэтому именно на консультациях, во время общения с преподавателем студенту предоставляется уникальная возможность получить ответы на разнообразные вопросы и в аспекте изучаемой дисциплины, и личного плана. Консультация может быть индивидуальной или групповой. Однако любая консультация, как и занятие, требует соответствующей подготовки со стороны студента. В противном случае неизбежна потеря времени и преподавателя, и студента.

**В этой связи рекомендуется:**

1. Сформулируйте вопросы, которые возникли при изучении тем, отдельных вопросов, изучаемых профессиональных дисциплин.
2. Попробуйте самостоятельно найти ответы на собственные вопросы, зафиксируйте результаты поисков.
3. Смело задавайте вопросы, добивайтесь полной ясности при ответе.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

**Самостоятельная работа** студента (СРС) – это вид познавательной деятельности, при котором проявляются активность и независимость личности, инициатива, ответственность, способность действовать без посторонней помощи и руководства, процесс усвоения определенной суммы знаний и способов деятельности. СРС, с одной стороны, способствует эффективной работе студентов по усвоению знаний и овладению способами деятельности, входящими в содержание обучения определенному учебному предмету, с другой стороны, удовлетворяет потребность студентов в самосовершенствовании по предмету за пределами обязательного программного материала. Основой ее является непосредственный личный интерес и познавательная культура, определяющая характер целеполагания и систему деятельности личности.

К самостоятельной работе надо быть готовым, т.е. уметь ставить цели, определять (можно и с помощью преподавателя) объем материала, уметь выбирать рациональные способы учения, четко следовать намеченному графику деятельности, анализировать проделанное и давать себе оценку.

Организация деятельности во время самостоятельной работы может быть различной. При полной («автономной») самостоятельности Вы сами формулируете цель работы (даете себе установку), сами выбираете содержание, создаете условия, сами ограничиваете себя сроками и несете ответственность за качество своей работы. При неполной (частичной) самостоятельности функция определения цели, содержания деятельности, сроков выполнения задания, форм отчетности возлагается на преподавателя. Ваша самостоятельность заключается в индивидуальном стиле осуществления заданного преподавателем объема работы.

По *форме* самостоятельная работа может быть аудиторной под руководством преподавателя и внеаудиторной с участием преподавателя и без него.

*Аудиторная* самостоятельная работа, как правило, осуществляется на лекции,

практических, лабораторных, семинарских занятиях и представляет собой форму самостоятельной продуктивной в учебном отношении деятельности студентов: совместные рассуждения, расшифровка тезиса, «включение в дискуссию» с обоснованием своей точки зрения, выполнение определенного объема задания, тематические диктанты, контрольные работы и т.п.

*Внеаудиторная* самостоятельная работа предусматривает изучение научной и специальной литературы, подготовку к занятиям, выполнение контрольных работ, написание рефератов, докладов, выполнение заданий по темам, вынесенным на самостоятельное изучение. Она обычно корректируется, контролируется и оценивается преподавателем или самим студентом через тесты, вопросы для самоконтроля.

По *цели* это может быть проработка материала, выполнение учебно-исследовательских заданий и исследовательская работа.

Текущая проработка материала включает выполнение задания по предмету, работу с конспектами лекций, конспектирование первоисточников, подготовку к семинарам, лабораторным работам и т.п.

Учебно-исследовательская работа (УИР) предполагает выполнение проблемно-поисковых и творческих заданий, написание докладов, рефератов, выполнение курсовых и дипломных работ, педагогических проектов. Результаты различных типов исследовательской работы могут быть представлены Вами на научно-практических конференциях.

**Конспект** – это последовательное, связное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой. Основную ткань конспекта составляют тезисы, но к ним добавляются и доказательства, факты и выписки, схемы и таблицы, а также заметки самого читателя по поводу прочитанного. Если конспект состоит из одних выписок, он носит название *текстуальный конспект*. Это самый «неразвивающийся» вид конспекта, так как при его составлении ваша мысль практически выключается из работы и все дело сводится к механическому переписыванию текста. Если содержание прочитанного представлено в основном в форме изложения, пересказа — это свободный конспект. Если из прочитанного в качестве основных выделяются лишь одна или несколько проблем, относящихся к теме, но не все содержание книги — *тематический конспект*.

Хорошим средством, направляющим ваше самообразование, является выполнение различных заданий по прочитанному тексту. Например: составить его развернутый план или тезисы; составить и заполнить обобщающую таблицу по основным аспектам рассмотренной проблемы; сделать графические схемы; ответить на вопросы проблемного характера, скажем, об основных тенденциях развития той или иной проблемы, наиболее важных аспектах изучаемого явления или феномена; наконец, составить проверочные тесты по проблеме, написать и «защитить» по ней реферат.

**Контрольная работа** – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровня самостоятельности и активности студентов в учебном процессе, эффективности методов, форм и способов учебной деятельности. Темы контрольных работ разрабатывает преподаватель, ведущий дисциплину.

Для контрольных работ важно, чтобы Вы продемонстрировали знания по определенной теме (разделу), понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей, умение самостоятельно делать выводы и обобщения, творчески использовать знания и навыки.

При выполнении контрольных работ следует использовать предложенную основную литературу и подбирать дополнительные источники. Ответы на вопросы должны быть конкретны, логичны, по теме, с выводами и обобщением, и собственным отношением к проблеме.

Работа выполняется аккуратно, без помарок, в рукописном виде или машинописным или компьютерным набором текста.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист.
2. План – перечень вопросов, заданий.
3. Основная часть.
4. Список литературы.

Требования по оформлению контрольной работы аналогичны требованиям оформления курсовой работы.

**Практические или творческие задания для самостоятельной работы.** Такие задания могут быть направлены как на углубленную проработку теоретического материала, так и на формирование определенных профессиональных умений, профессионально значимых личностных качеств. Задания предлагаются в виде практикума или могут быть даны преподавателем непосредственно на занятии. Каждое задание сопровождается рекомендациями по его выполнению, схемой анализа проделанной работы.

**Доклад** – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

В процессе обучения вы столкнетесь с необходимостью делать как минимум два вида устных выступлений:

- доклад на семинаре, коллоквиуме;
- доклад на конференции.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

О чем важно помнить во время доклада:

1. Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны *Вы*. Если это действительно так, то слушатели заметят.
2. Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном

- слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.
3. Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)
  4. Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.
  5. Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.
  6. Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.
  7. Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши *пальцы*. Старайтесь не загромождать экран от аудитории.
  8. Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.
  9. Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.
  10. Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».
  11. В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).
  12. Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).
  13. Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить *слушателей*, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы *абсолютно уверены* в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит, в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.

14. Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.
15. Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания.
16. Пишите текст большими буквами. Рекомендуется заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.
17. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.
18. Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.
19. Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.
20. Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко вслух.

Для доклада *на конференции* вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

**Реферат** (от латинского *refero* – «сообщаю») – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов, литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой студентом проблемы.

Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного труда (сообщить миру о своих идеях, просто «спихнуть» реферат по неинтересной для Вас проблеме, поупражняться в написании научных текстов и т.п.) – все это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и главное, – чувства («стоит ли вкладывать душу в работу или не стоит»..).

Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться с миром своими рассуждениями; хуже всего – это «вымученные» тексты, написанные без соответствующего желания и настроения. И, наоборот, с хорошим настроением тексты получаются не только быстрее, но и намного качественнее, ведь

психология – это все-таки творческая наука, основанная на «вдохновении»; правда, можно прождать вдохновения слишком долго, так и не сделав вовремя нужную работу.

Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто «пропадают» в этой суете), для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности. В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, желательно пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация.

При подготовке к написанию реферата прочитать необходимо всю книгу или другой источник, но при этом главы, разделы, параграфы, непосредственно касающиеся темы работы, требуют более тщательной проработки, а второстепенные главы – беглого ознакомления, чтобы не терять логику рассуждений и доказательств автора. Особенно внимательно следует делать выписки. Рекомендуется два практически оправдавших себя способа: в тетрадях или на отдельных листах (карточках).

Записи в тетрадях дают возможность последовательно излагать материал, но при таком способе его труднее систематизировать и распределять по плану работы. Записи на отдельных листах или карточках выгодно отличаются тем, что на каждой из них делается одна выписка по конкретному вопросу, и затем их можно легко разложить по конвертам (в соответствии с планом работы). Тетрадные листы в дальнейшем потребуются разрезать. Учитывая это, записи необходимо делать с одной стороны листа и не переносить часть текста на другую.

Для реферата (или курсовой работы) выписок будет немного, и может быть применен любой из названных способов. Однако с учетом того, что выполненная работа может впоследствии перерасти в выпускную, было бы целесообразнее делать выписки на отдельных карточках, при этом точно указывая фамилию и инициалы автора работы, ее полное название, издательство, год и место издания, страницу выписанного положения или цитаты. Это позволит при написании текста выпускной работы правильно использовать изученный материал и существенно сэкономить время для оформления сносок и библиографии.

Своеобразным фактическим материалом являются цитаты.

*Цитата* – это дословная выдержка из какого-либо текста. Она приводится в кавычках и обязательно должна иметь точное указание, ссылку, откуда она взята. Ссылка должна содержать фамилию и инициалы автора, название книги (или статьи), место издания, издательство, страницу. Если цитируется статья из сборника или журнала, то сначала указывается автор и название статьи, затем название сборника или журнала, его выходные данные и страница.

Цитаты приводятся в следующих четырех случаях:

- если необходимо использовать содержащийся в цитате фактический материал и сделать из него свои выводы;
- если необходимо подтвердить свою мысль ссылкой на общепризнанного политического деятеля, ученого, специалиста, очевидца событий и т. д.;
- если необходимо опровергнуть или уточнить чье-то мнение; если цитата придает

изложению больше выразительности, образности, эмоциональности.

- цитирование усиливает достоверность и убедительность доводов, фактов, логических рассуждений, ярких образов.

Различают цитаты иллюстрированные, т. е. подтверждающие авторскую мысль или придающие ей яркое, образное выражение, и аналитические, составляющие часть анализируемого материала. Иллюстративные цитаты обычно не требуют особых пояснений, и, приводя их, можно ограничиться лишь ссылкой на источник.

Иногда вместо дословной цитаты лучше привести ее краткое изложение. Это позволяет облегчить восприятие пересказываемого отрывка, более выпукло представить те аспекты, которые нужны автору для дальнейших рассуждений. Однако при пересказе необходимо постараться сохранить все достоинства цитируемого отрывка и ни в коем случае не исказить его содержания, основного смысла. Цитаты должны быть краткими, тогда они легче воспринимаются. Если мнение автора настолько необычно или спорно, что может вызвать сомнение читателя, необходимо привести полную цитату и ссылку на источник. Цитировать следует по первоисточнику, т. е. непосредственно по тексту цитируемого произведения.

После изучения источников следует тезисно представить содержание работы.

*Тезисы* — это сжатое изложение основных положений прочитанного (или предстоящего выступления), утверждения, выводы. Они особенно нужны, когда приходится кратко и всесторонне характеризовать сложное явление или проблему. В тезисах мало или вовсе нет доказательств, пояснений, иллюстраций.

Когда материал собран, его необходимо систематизировать. Это позволит вести его изучение в определенной последовательности. Систематизация заключается в распределении материала в соответствии с рабочим планом. Обычно римскими цифрами помечаются параграфы (основные вопросы), буквами — пункты и т. д., таким образом, весь материал легко распределится по теме. Затем его целесообразно в порядке уже принятой нумерации разложить по папкам и конвертам. На папке (конверте) ставится в углу номер параграфа (§ 1, § 2...). На выписке, вырезке, карточке, помещаемой в папку, ставится индекс вопроса. Например: 1А или 3В.

При таком подходе автору всегда будет ясно: достаточно ли материалов, не упущены ли основные из них, над чем еще следует поработать дополнительно. Всегда следует помнить, что выписки и цитаты, статистические данные и тем более статьи нормативных актов, их названия должны быть абсолютно достоверны. Следует иметь в виду и то, что к работе могут потребоваться в качестве *приложения* схемы, таблицы, рисунки и т. д. Поэтому важно решить, что возможно вынести в *приложение*.

Следующим важным этапом написания работы является составление рабочего плана. *Рабочий план* — это короткий перечень основных вопросов содержания работы. Он может быть как простым, так и развернутым, когда каждый вопрос детализируется, расчленяется на составные части, и каждая из них обозначается в соответствии с приведенной выше примерной нумерацией.

Рабочий план раскрывает внутреннюю структуру работы. Важно, чтобы он был логически выдержан, поэтому составление плана — весьма ответственный этап. План — это «лицо» работы. В ее окончательном варианте он будет напечатан на второй странице после титульного листа. Даже при беглом знакомстве с ним можно составить мнение о направленности, сложности, объеме, характере работы.

Обычный развернутый рабочий план представляет собой детальный перечень согласующихся между собой разделов и подразделов, пунктов и подпунктов к ним. Количество их определяется самим содержанием темы. Бояться подобного деления не следует. Оно позволяет добиться того, чтобы каждый из разделов и пунктов отвечал на свой конкретный и неповторяющийся вопрос и таким образом достигал конечной цели. Иными словами, это своеобразный «каркас» вашей работы.



Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, важно показать различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата, как правило, от 10 до 20 машинописных страниц.

Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что Ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения иным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), нелогично и неграмотно, у культурного читателя будет вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).

Студенты часто «стесняются» делать ссылки на использованные источники. Но учебная или исследовательская работа студента – это не литературно-художественное произведение, сочиненное поэтом или писателем в часы пришедшего вдохновения. Реферат, курсовая или выпускная работа – это кропотливый научно-исследовательский труд, заключающийся в поиске, отборе, систематизации, изучении и обобщении огромного количества различных литературных и документальных источников. Студент не сочиняет, «не выдумывает из головы», он обобщает и анализирует значимые факты, документы, литературу. Поэтому не нужно стесняться делать ссылки. Правильно используемые источники, грамотно, к месту приведенные ссылки на них и сноски – это достоинство, украшение работы. Поэтому все или большинство источников должны найти отражение в ссылках на них в тексте работы, в подстрочных сносках, в итоговом «Списке используемых источников и литературы».

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (сложный план, т.е. с главами и подглавами).
3. Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата).
4. Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга). Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте в случае необходимости, так и в качестве приложений.
5. Заключение (подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
6. Список литературы.

Требования по оформлению реферата аналогичны требованиям оформления курсовой работы. Критерии оценки реферата: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников; оформление реферата.

**Составление отзыва.** Работая над отзывом на выступление, оппоненту важно отметить следующее:

- 1) соответствует ли содержание названию темы;
- 2) определить, как проведен анализ используемых источников информации;
- 3) оценить логичность в представлении материала, точность и правильность речи, разумность и рациональность в применении цитат – одно из основных требований к отзыву;
- 4) обязательным является оценка используемого понятийного аппарата;
- 5) особо рассмотреть соответствие излагаемого материала современным достижениям науки;

- 6) проанализировать уровень владения материалом;
- 7) подчеркнуть самостоятельность мышления и отношение автора к поднятым проблемам;
- 8) оценить полноту раскрытия темы и сделанные итоговые выводы.

**Составление рецензии.** При составлении рецензии рекомендуется:

- 1) внимательно прочитать работу;
- 2) определить соответствие содержания названию темы и плану работы;
- 3) дать анализ подбора используемых источников информации;
- 4) дать общую характеристику следующих сторон работы:
  - актуальность темы;
  - самостоятельность изложения;
  - использование понятийного аппарата;
  - разумность и рациональность в применении цитат;
  - умение отбирать фактический, иллюстративный, статистический и другой материал;
  - научный, теоретический уровень работы, умение связать его с современностью;
  - обоснованность темы, логичность и полнота ее раскрытия;
  - личностное отношение к поднятым проблемам;
  - язык и грамотность.

В заключении дается анализ недостатков в работе и формулируются пожелания автору и выводы о значении работы.

**Аннотация** — это краткое, обобщенное описание (характеристика) текста книги, статьи.

Перед текстом аннотации даются выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Эти данные можно включить и в первую часть аннотации.

Аннотация в книге обычно состоит из двух частей. В первой части формулируется основная тема книги, статьи; во второй части перечисляются (называются) основные положения.

Субъект действия в аннотации обычно не называется, потому что он ясен, известен из контекста; активнее употребляются пассивные конструкции (глагольные и причастные).

Образец аннотации:

Фролов И. Г. Глобальные проблемы, человек и судьбы человечества // *Философия и политика в современном мире*. — М.: Наука, 1989.-С. 44–60. Статья посвящена влиянию глобальных проблем на различные стороны жизни человека и на решение вопроса о будущем цивилизации. В статье рассматриваются пути и методы решения глобальных проблем мыслителями различных направлений.

Образцы клишированных аннотаций

В книге исследуется (что?)...

Показан (что?)...

Большое место в работе занимает рассмотрение (чего?)...

В монографии дается характеристика (чего?)...

Исследование ведется через рассмотрение таких проблем, как...

В книге анализируется (что?)...

Главное внимание обращается (на что?)...

Используя (что?), автор излагает (что?)...

Отмечается, что...

Подчеркивается, что...

В книге дается (что?)...

Раскрываются (что?)...

Описываются (что?)...  
 Особое внимание уделяется вопросам (чего?)...  
 В работе нашли отражение разработка проблем (чего?), вопросы (чего?)...  
 Показывается (творческий) характер (чего?)...  
 Устанавливаются критерии (чего?)...  
 В книге подробно освещаются (что?)...  
 Характеризуется (что?)...  
 Рассматривается (что?)...  
 В статье на основе анализа (чего?) показан (что?)...  
 Констатируется, что...  
 Говорится о...  
 В заключение кратко разбирается (что?)...

Вы вольны планировать свою самостоятельную работу сами, по форме, наиболее удобной для вас. План – это предварительный отбор одного решения из множества других, которые возможны. Ясно, что при этом предварительном отборе одного решения из многих, выбирается наиболее оптимальное, которое способствует быстрому, с меньшими затратами достижению цели. Если же работать без плана, значит, обрекать себя на «блуждание в лесу».

Планировать лучше всего на каждую неделю, учитывая дополнительные обстоятельства (общественные поручения и мероприятия, спорт, семейные обстоятельства и т. п.). На первых порах разработка такого плана будет казаться дополнительной и нелегкой нагрузкой. Одно дело сознавать важность этой работы, другое дело – день за днем заниматься учетом и распределением времени в условиях перегрузки, которую испытывают почти все студенты. Рекомендуется усилием воли заставить себя это делать, понимая, что чем больше перегрузка, тем с большей тщательностью надо планировать свое время.

**В этой связи рекомендуется:**

1. Проанализируйте стиль своей познавательной деятельности (самостоятельной работы): насколько он рационально организован.
2. Главное условие успеха СРС – последовательность и систематичность. Приучайте себя работать ежедневно и строго по плану. Привычка делать что-либо в определенное время вызывает невольное желание в установленные часы сесть за работу, не тратить время на «втягивание». Поэтому планируйте СРС так, чтобы основной учебный материал прорабатывался регулярно, а все задания выполнялись заблаговременно, а не накануне.
3. Не стесняйтесь уточнять цель задания, форму отчетности и сроки.
4. Прежде чем приступить к выполнению задания, внимательно прочитайте рекомендации, сформулируйте основную цель работы, уточните необходимый для ее выполнения порядок действий, соберите нужную информацию.
5. Не переписывайте чужие работы и не скачивайте их из сети ИНТЕРНЕТ. Лучше уточните у преподавателя, что почитать, верно Вы ли поняли суть задания.
6. Подготовку к групповым упражнениям и практическим занятиям планируйте так, чтобы оставался некоторый резерв времени, гарантирующий защиту от случайностей, т. е. не накануне, а за 2-3 дня до занятия.
7. Подготовка к семинарским занятиям, а также к занятиям типа деловых и ролевых игр, как правило, бывает более продолжительной, в один вечер выполнить всю работу не удастся. Поэтому планируйте с таким расчетом, чтобы подготовка была завершена за 3-4 дня до занятий и оставалось время на то, чтобы материал уложился в сознании и, если нужно, можно было провести репетицию выступления.

8. Затраты времени на выполнение различных видов работ отличаются довольно существенно. У каждого студента в этом отношении вырабатываются свои нормы, учитывайте их при планировании.
9. Как не стремятся деканаты при планировании обеспечить равномерную загрузку в течение семестра, все же в нем есть периоды большей и меньшей нагрузки. Так, в начале семестра, пока еще не начитан теоретический материал, домашних заданий бывает мало. Важно учитывать эти особенности планирования учебных занятий и, не теряя времени, вести самостоятельную работу с неизменным напряжением.
10. Хорошо составленный план самостоятельной работы не дает полной гарантии успеха, появляются дополнительные обстоятельства, мешающие его выполнению, к тому же часто на выполнение многих работ требуется больше времени, чем запланировано, вследствие чего некоторое время разрабатываемые планы будут нарушаться. Не отчаивайтесь, со временем, по мере приобретения опыта самостоятельной работы, вы начнете работать более эффективно и научитесь составлять реальные планы.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ**

Необходимую для учебного процесса и научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Чтение научных книг существенно отличается от чтения художественной литературы. При чтении поэзии, прозы работает в основном воображение; при изучении научно-технических книг требуется определенное напряжение внимания, чтобы глубоко понять смысл прочитанного.

Уметь читать книгу и понимать ее – разные вещи. Приступая к изучению содержания книги, необходимо, прежде всего, определить цель работы. Уяснение цели мобилизует мышление на усвоение материала, концентрирует его внимание на главном, определяет способ чтения. В учебной практике цели чтения книг могут быть разными:

- общее ознакомление с содержанием книги (учебника, учебного пособия или монографии);
- поиск дополнительного материала по изучаемому вопросу или углубленное изучение существа вопроса;
- поиск определений, понятий терминов, уяснение их существа;
- подбор доказательств и примеров, теоретических установок;
- изучение источника определенных проблем или практических задач;
- расширение и углубление знаний по определенной проблеме, вопросу.

Понимание цели изучения избранной книги ведет к тому, что книга изучается под определенным углом зрения, а не как-нибудь вообще. В этом случае прочитанный

материал лучше усваивается, крепче запоминается. В зависимости от избранной цели различают определенные приемы, способы и методы чтения.

Критерием правильности выбора метода и темпа чтения является понимание и усвоение прочитанного, т. е. умение себе или товарищу рассказать прочитанное, выделяя при этом главную мысль или главный вывод, сохраняя смысловую связь отдельных частей.

Возникает вопрос: как читать и писать так, чтобы время, потраченное на это, не пропало впустую. Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять из двух этапов.

*1 этап. Предварительное знакомство с книгой.* Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Название книги читают все, но подумать над ним забывают многие. Небезынтересно узнать кое-что об авторе данной книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге. Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

*2 этап. Чтение текста.* Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* – т.е. возвращаться к непонятным местам.
- читать *тщательно* – т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* – т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать *до логического конца* – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов чтения, т.е. разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. В зависимости от степени глубины проникновения в содержание используют различные способы чтения: углубленный, обычный, скорочтение и избирательный, отличающийся скоростью и степенью усвоения прочитанного.

Таблица 1

### Характеристика техники чтения

Вид учебного материала и задача чтения	Способ чтения	Средняя скорость (количество слов в минуту)	Степень усвоения прочитанного (%)
Изучение сложного незнакомого текста, требующего глубокого осмысления	Углубленный	120 – 150	80 – 90
Чтение художественной и общественно-политической литературы	Обычный	200 – 250	60 – 80
Общее ознакомление с содержанием	Скорочтение	400 – 600	40 – 60
Поиск, выбор и просмотр материала	Избирательный	800 – 1600	Менее 40

Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от ваших

индивидуальных особенностей и от назначения записей: для самообразования, для реферата, выступления и т. п. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует наряду со зрительной и моторную память.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов – это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»

2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

6. Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

7. Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

8. Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

9. «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

10. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

## ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В процессе обучения контроль, как его составная часть, помогает преподавателю и студенту выявить уровень усвоения пройденного материала, определить пробелы в знаниях и мобилизовать свои силы на их ликвидацию. В университете принята рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов.

**Текущий** контроль осуществляется в разных формах в ходе повседневных аудиторных занятий. Он может быть организован преподавателем в виде индивидуального или группового контроля с использованием разных вариантов устных, письменных, практических заданий.

**Промежуточный** (периодический) контроль проводится, как правило, с целью концентрации внимания студентов на особо сложных вопросах изучаемой темы, раздела дисциплины или для стимуляции дополнительного повторения изучаемого материала. Формы и виды такого контроля также могут быть разнообразными, в зависимости от выбора преподавателя и возможностей студентов: тестирование, контрольные работы, коллоквиум и т.д.

### ***Рейтинговая система оценки качества учебной работы студентов.***

Модульно-рейтинговая система – система организации процесса освоения дисциплин, основанная на модульном построении учебного процесса. Цель такой системы является интенсификация самостоятельной работы студентов за счет более рациональной организации обучения и постоянного контроля его результатов, а так же регулярность и объективность оценки результатов работы студентов. Проще говоря, выражение «от сессии до сессии живут студенты весело» в условиях рейтинговой системы утрачивает свою актуальность. Но положительными моментами такой системы являются:

- 1) отсутствие перегрузки в сессионный период, когда вы пытаетесь за три дня выучить все то, что изучалось три месяца;
- 2) качество и прочность приобретенных знаний, поскольку у вас появляется достаточное количество времени для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную, и для консультаций с преподавателем, чтобы разобраться в трудных и непонятных для вас вопросах.

Содержание каждой дисциплины на структурируется и разделяется на модули. С содержанием изучаемого в каждом модуле учебного материала вы можете познакомиться в *рабочей модульной программе дисциплины*. В этом документе вы найдете материал, который будет изучаться на лекциях, семинарских и практических занятиях, основную и дополнительную литературу для подготовки.

Для того, чтобы вы могли организовать систематическую самостоятельную работу, к рабочей программе приложены:

- 1) *карта самостоятельной работы студентов*, в которой определены содержание и формы самостоятельной работы по каждому модулю (по темам и разделам), а также сроки их выполнения;
- 2) *технологическая карта дисциплины* – документ, определяющий количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Результаты всех видов учебной деятельности студентов оцениваются рейтинговыми баллами. Количество баллов по дисциплине в целом и по отдельным формам работы и аттестации устанавливается ведущим преподавателем. В каждом модуле определяется минимальное и максимальное количество баллов. Сумма максимальных баллов по всем модулям равняется полному усвоению материала дисциплины. Минимальное количество баллов в каждом модуле является обязательным и не может быть заменено набором баллов в других модулях. Для получения положительной оценки необходимо набрать не менее 60 % баллов, предусмотренных по дисциплине (при условии набора всех обязательных минимальных баллов). Перевод баллов в академическую

оценку осуществляется по следующей схеме: оценка «удовлетворительно» 60 – 72 % баллов, «хорошо» 73 – 86 % баллов, «отлично» 87 – 100 % баллов

*Рейтинг-контроль текущей работы* осуществляется в форме контрольных работ, индивидуальных, типовых и творческих заданий, отчетов, рефератов, собеседований и др.

*Промежуточный рейтинг-контроль* представляет собой самостоятельную форму контроля в структуре базового модуля, определяемую кафедрой. Он проводится в конце изучения базового модуля во время текущих занятий без прерывания учебного процесса по другим дисциплинам.

*Итоговый рейтинг-контроль* включает в себя общие вопросы по дисциплине и направлен на определение общедисциплинарного уровня знаний. Форма проведения итогового рейтинг-контроля может быть традиционной (экзамен или зачет), либо может быть заменена тестированием, проектированием и т.п.

*Рейтинг по дисциплине* – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине, включающей:

- входной контроль;
- рейтинг-контроль текущей работы;
- промежуточный рейтинг-контроль;
- итоговый рейтинг-контроль;
- набор баллов (дополнительные задания).

Работа в рейтинговой системе предполагает, прежде всего, регулярность и последовательность. Для того, чтобы успешно выполнить программу обучения по отдельному модулю и дисциплине в целом, важно систематически готовиться к аудиторным занятиям и выполнять задания для внеаудиторной самостоятельной работы в соответствии с планом изучения и требованиями преподавателя. Каждый ведущий преподаватель определяет дополнительные бонусы и штрафы за качественную или, напротив, недобросовестную работу при изучении дисциплины (приложение 1). Чтобы успешно овладеть учебным материалом и не испытывать перегрузок планируйте самостоятельную работу, учитывая индивидуальный стиль деятельности и особенности изучения дисциплины.

## ЭКЗАМЕН, ЗАЧЕТ

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме *зачета* или *экзамена*. Это определенный итог работы студента над важнейшими теоретическими и практическими разделами курса.

Преподаватель может выбрать любую форму для более объективного оценивания уровня подготовки студента. Это может быть традиционный опрос по билетам или письменная экзаменационная работа, или творческие задания в виде защиты проектов и др. Во время экзамена преподавателю предоставляется право задавать студентам вопросы по всем темам изученного курса, а также давать дополнительные практические задания в рамках программы. Вопрос об использовании на экзаменах справочной или иной литературы решается индивидуально. Оценивание ответа студента производится в соответствии с установленными критериями, которые преподаватель сообщает в начале изучения дисциплины (Приложение 3).

### **В связи со сложностью сессионного периода рекомендуется:**

1. Помнить, что лучшим методом подготовки к экзамену является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего семестра с первого до последнего дня.
2. Начинать подготовку к зачету или экзамену не менее чем за месяц до экзаменационной сессии с прирочивой проверки своих знаний, с выделения основных и



наиболее сложных разделов, которые требуют особого внимания при повторении в силу трудностей рассматриваемых вопросов или по причине пропусков занятий. Предварительную проработку материала и выяснение всех вопросов целесообразно завершить за неделю или декаду до окончания семестра.

3. Составьте перечень тем, проблем, вопросов, которые, на ваш взгляд, требуют основательного повторения. Распределите время для подготовки. Последний день оставьте для самопроверки.

4. Сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!). Определить этапы подготовки, например: изучение вопросов по конспектам лекций, затем дополнение из учебников и рекомендуемой литературы.

5. Использовать разнообразные способы подготовки к зачету или экзамену. Иногда целесообразно работать сообща. Некоторые вопросы обсудить с сокурсниками, какие-то уточнить на консультации с преподавателем, отдельные вопросы прорепетировать, вытягивая билет и отвечая перед товарищами. При этом желательно как можно чаще ставить друг другу вопросы – это поможет вам глубже проникать в существо рассматриваемых процессов и явлений.

6. Применять разнообразные приемы, активизирующие виды памяти. Среди них: чтение про себя, чтение вслух, пересказ вслух или про себя, графическое обобщение материала, выписка основных терминов, положений с использованием разной цветовой гаммы и др.

7. Сама подготовка связана не только с «запоминанием» (хотя некоторые преподаватели оценивают больше именно эту способность студента, и с этим приходится считаться...). Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента, но ведь и преподаватели бывают разными... Поэтому студент обязательно должен все это учитывать и иногда все-таки оставлять свое «творчество» за рамками данного экзамена (надо быть реалистом, и не только при сдаче экзаменов).

8. Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем «тупое», «методическое» и «спокойное» поглощение массы (точнее – «кучи») учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале. К сожалению, многие студенты даже в собственных конспектах часто ориентируются очень плохо. Иногда нескольких секунд было достаточно, чтобы оценить, заглядывал ли студент в свои конспекты (и тем более, в книги) при подготовке к данному экзамену.

9. Помните, что важным элементом подготовки к экзамену является консультация у преподавателя. Однако консультация только тогда достигает цели, когда студент придет к преподавателю с конкретными вопросами, которые почему-либо остались неясными после проработки темы.

10. В период сессии соблюдать режим дня, настраивать себя на успешное завершение экзаменационной сессии, накануне экзамена хорошо отдохнуть. В день экзамена просмотреть записи самых грудных вопросов. За два часа до экзамена отказаться от любого чтения.

***Правила подготовки и корректного поведения при сдаче зачетов и экзаменам преподавателям:***

1. Получив билет, внимательно прочитайте вопросы, осмысливая их содержание. Составьте краткий план ответа, включающий следующую примерную последовательность: главное понятие вопроса, его актуальность, кто разрабатывал вопрос, каким образом, с помощью каких средств можно решить поставленную задачу, примеры из опыта.

2. Письменный план ответа следует составлять в любом случае: кажется ли вам вопрос слишком простым, не требующим детальной подготовки, или наоборот, если вы составили большой, почти дословный конспект ответа. В первом случае план придаст вашему ответу стройность, не позволит отклониться в рассуждениях или забыть ведущую мысль. Во втором - освободит от соблазна прочитать готовый ответ по конспекту, подчинит необходимости отвечать самостоятельно и творчески.

3. Если сильное волнение поначалу мешает изложить ответ последовательно, то можно записывать со значительными промежутками все, что вспоминается по данному вопросу. Волнение уляжется, и содержание ответа восстановится.

4. Часто экзамен проходит в форме свободного собеседования экзаменатора со студентом по содержанию поставленных вопросов. Такая форма проведения экзамена создает атмосферу доверия и взаимопонимания, она позволяет глубже и вернее определить уровень подготовки и знаний экзаменуемого. Недостаточно подготовленным студентам в этих случаях приходится особенно трудно.

5. Если экзамен проводится в тестовой форме, то при получении экзаменационного билета (бланка тестовых заданий), следует внимательно просмотреть его, ознакомиться с содержанием вопросов и, самое главное, определить последовательность ответа на вопросы. Самое сложное при сдаче экзаменов в тестовой форме – это время, которое очень ограничено, поэтому начать отвечать лучше с того вопроса (или задачи), который наиболее ясен, а далее перейти к более сложным вопросам (или задачам). Время, которое отводится для ответа на экзаменационный билет, заранее определяется преподавателем (Чаще всего, – например, по гуманитарным дисциплинам, – 1,5 минуты на вопрос). После того, как будут получены ответы на все вопросы, содержащиеся в билете, необходимо опять очень внимательно просмотреть все вопросы и правильность выбранных ответов, заострить внимание на тех из них, которые вызвали наибольшие затруднения. Заполнять бланк ответов нужно очень аккуратно, разборчиво. Желательно сохранить все черновики, в том случае, если возникнет необходимость апелляции (например, несогласие студента с оценкой преподавателя, неточность или неопрятность студента при заполнении бланка ответов).

6. Как подчеркивалось выше, немаловажную роль играет само построение ответа. Нельзя ограничиваться перечислением фактов. Надо уметь их объяснить, сделать выводы о закономерностях развития того или иного явления или процесса, о существующих взглядах на вопрос, попытаться обосновать их правильность либо ошибочность.

7. Если у Вас имеется сильное несогласие с тем, что преподаватель говорил на лекциях или с тем, что написано в учебниках, то существует правило: сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

8. Иногда преподаватель, зная, что студент работает систематически, может ограничиться просмотром конспекта ответа и попросит сделать пояснения к некоторым наиболее важным моментам. Иногда он считает необходимым задать дополнительные вопросы. Это бывает в тех случаях, когда ответ оказался недостаточно полным; когда у экзаменатора не создается твердой уверенности в достаточности знаний студента или появились сомнения в самостоятельности его подготовки; а также в случае

неопределенности, возникшей при оценивании ответа.

9. Если преподаватель, с Вашей точки зрения, необъективен, то у Вас есть формальное право потребовать проведение зачета или экзамена с участием другого преподавателя. Но иногда возникают проблемы, связанные с тем, что данный курс является «авторским», и другого квалифицированного преподавателя может просто не оказаться... Поэтому лучше все-таки находить взаимопонимание с преподавателем (обращение к иным экзаменаторам всегда рассматривается в вузе как редкое, очень нежелательное ни для кого «чрезвычайное происшествие» и лучше таких ситуаций самому студенту не организовывать, хотя всякое бывает...).

10. Может быть и так. Вы не ленились в семестре, добросовестно готовились в сессию, но наступил день экзамена и... Всё как будто выучил, а руки трясутся, сердце выпрыгивает, в голове туман и в глазах тоже. Все ясно: у вас повышенный уровень тревожности, и чем скорее вы прибегнете к целенаправленным тренировкам, тем скорее обретете необходимые качества: самообладание и собранность в экстремальных ситуациях. Именно с этой целью в некоторых вузах и учреждениях организуются курсы психорегулирующей тренировки на основе аутотренинга. Аутогенной тренировкой можно заниматься и самостоятельно по широко публикуемым руководствам и пособиям.

11. На зачете или экзамене демонстрируйте умение владеть собой. Помните, что экзамен – это школа самообладания, слезы и истерика не решают поставленной задачи.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Для успешности обучения, стройте свою деятельность на следующих принципах:

вместо **авось** – **точный расчет**,

вместо **кое-как** – **обдуманый план**,

вместо **как-нибудь** – **система**,

вместо **когда-нибудь** – **точно назначенный срок**.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
<b>Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании</b>	Бакалавриат	Часть ОПОП, формируемая участника образовательных отношений	<b>2</b>
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: «Общая психология», «Возрастная психология», «Психология личности и индивидуальности», «Социальная психология», «Основы психологической коррекции», «Основы психопрофилактики и психопросвещения».			
Последующие: Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика			

РАЗДЕЛ № 1 Теоретические основы проблемы эмоционального выгорания			
	Форма работы	Количество баллов 10%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинарских занятиях	<b>5</b>	<b>15</b>
Итого:		<b>5</b>	<b>15</b>

РАЗДЕЛ № 2 Практические основы работы с эмоциональным выгоранием			
	Форма работы*	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинарских занятиях	<b>35</b>	<b>50</b>
	Методическая копилка	<b>10</b>	<b>15</b>
Итого		<b>45</b>	<b>65</b>

Итоговый контроль			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Экзамен по модулю	Собеседование	<b>4</b>	<b>6</b>
	Учебный проект	<b>6</b>	<b>14</b>
Итого:		<b>10</b>	<b>20</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Форма работы		Количество баллов	
		min	max
1. Выполнение задания творческого характера (по согласованию с преподавателем).		<b>0</b>	<b>10</b>
2. Составление аннотированного каталога журнальных		<b>0</b>	<b>8</b>

статей по выбранной теме (не менее 15 наименований).		
3. Составление аннотированного каталога Интернет-ресурсов по выбранной теме (не менее 15 наименований).	<b>0</b>	<b>6</b>
Итого	<b>0</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min <b>60</b>	max <b>100</b>

### Соответствие рейтинговых баллов и академической отметки

Общее количество набранных баллов	Академическая отметки
0 - 59 баллов	«неудовлетворительно»
60-72 балла	«удовлетворительно»
73-86 баллов	«хорошо»
87-100 баллов	«отлично»

### 3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 4  
от «08» мая 2024г.  
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.



подпись

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета специальности (направления  
подготовки)  
Протокол № 6  
от «15» мая 2024г.  
Председатель НМСС (Н)

Дуда И.В.



подпись

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся

«Психологическая помощь педагогам при стрессах

и ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ»

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль) образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Сафонова М.В.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология и педагогика начального образования.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 158 «Грани» «

Директор:



А.А. Лазутин

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата);
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## 2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- ОПК-6 - способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- ОПК-7 - способен взаимодействовать с участниками образовательных



- отношений в рамках реализации образовательных программ;
- ПК-1 - способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся;
  - ПК-5 - способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса;
  - ПК-7 - способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ОПК-6 - способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными и потребностями.	Психологические особенности детей с ОВЗ, Современные технологии инклюзивного образования, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ, Общая психология, Возрастная психология, Социальная психология, Педагогическая психология, Конфликтология и медиация в образовании, Теоретические основы профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Психология личности и индивидуальности, Клиническая психология, Психология и педагогика семьи, Технологии профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Основы психолого-педагогической коррекции, Методы активного социально-психологического обучения, Методы формирования и оценки личностных и универсальных учебных действий обучающихся, Методы работы со способными и одаренными детьми, Психолого-педагогическая поддержка детей с трудностями в обучении, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов, Тьюторское сопровождение в начальном образовании, Технологии работы педагога-психолога с родителями, Технологии работы педагога-психолога с педагогами и администрацией, Организация взаимодействия педагога-психолога со специалистами по вопросам коррекции нарушений в развитии и поведении обучающихся, Методы развития родительской компетентности, Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика: педагогическая практика, Производственная практика (психолого-педагогическая), Преддипломная практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена,	Текущий контроль	1	Работа на семинаре
			2	Задания для самостоятельной работы
		Промежуточная аттестация	3	Собеседование
			4	Учебный проект

	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы,			
ОПК-7 - способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Психологическая служба в образовании, Психолого-педагогический практикум, История образования и педагогической мысли, Теория и методика обучения, Теория и методика воспитания, Социальная педагогика, Теоретические основы профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Психология личности и индивидуальности, Психология девиантного развития и поведения, Клиническая психология, Психология и педагогика семьи, Технологии работы педагога-психолога с родителями, Технологии работы педагога-психолога с педагогами и администрацией, Организация взаимодействия педагога-психолога со специалистами по вопросам коррекции нарушений в развитии и поведении обучающихся, Методы развития родительской компетентности, Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании, Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды, Организация развития детей младшего школьного возраста о образовании, Технологии укрепления психологического здоровья в образовательной среде, Психолого-педагогическая поддержка обучающихся в кризисных состояниях и трудных жизненных ситуациях, Профилактика школьного буллинга, Создания благоприятного психологического климата о детской группе, Производственная практика: педагогическая практика интерна, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	Текущий контроль	1	Работа на семинаре
		Промежуточная аттестация	2	Задания для самостоятельной работы
			3	Собеседование
			4	Учебный проект
ПК-1 - способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ	История, Философия, Основы права и политологии, Культурология, Экономика знаний, Естественнонаучная картина мира, Социология, Иностраный язык, Русский язык и культура речи, Информационно-коммуникационные технологии о образовании и социальной сфере, Педагогическая риторика, Основы ЗОЖ и гигиена, Анатомия и возрастная физиология, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: Флективная дисциплина с по оыцей	Текущий контроль	1	Работа на семинаре
			2	Задания для самостоятельной работы
		Промежуточ	3	Собеседование

<p>развития и воспитания обучающихся.</p>	<p>физической подготовке / Флективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Флективная дисциплина, Психологические особенности детей с ОВЗ, Современные технологии инклюзивного образования, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ, Основы математической обработки информации, Организация учебно-исследовательской работы (профильное исследование), Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления, Психологическая служба в образовании, Психолого-педагогический практикум, История образования педагогической мысли, Теория и методика обучения, Теория и методика воспитания, Социальная педагогика, Образовательные программы и образовательные стандарты, Технологии современного образования, Общая психология, Возрастная психология, Социальная психология, Педагогическая психология, Конфликтология и медиация в образовании, Теоретические основы профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Психология личности и индивидуальности, Психология девиантного развития и поведения, Клиническая психология, Психология и педагогика семьи, Технологии профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Основы психопрофилактики и психопросвещения, Введение в профессию, Нормативно-правовые и этические основы профессиональной деятельности, Методы формирования и оценки личностных и универсальных учебных действий обучающихся, Методы работы со способными и одаренными детьми, Психолого-педагогическая поддержка детей с трудностями в обучении, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов, Тьюторское сопровождение в начальном образовании, Дефектология, Детская психотерапия, Профилактика школьной и социальной дезадаптации младших школьников, Методы работы педагога-психолога с нарушениями интеллекта обучающихся, Методы работы педагога-психолога с эмоционально-поведенческими нарушениями обучающихся, Психопрофилактика нервно-психических нарушений, Профилактика отклонений в поведении обучающихся, Технологии работы педагога-психолога с родителями, Технологии работы</p>	<p>ная аттестация</p>	<p>4</p>	<p>Учебный проект</p>
---	---	-----------------------	----------	-----------------------

	<p>педагога-психолога с педагогами и администрацией, Организация взаимодействия педагога-психолога со специалистами по вопросам коррекции нарушений в развитии и поведении обучающихся, Методы развития родительской компетентности, Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании, Учебная практика: ознакомительная практика, Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), Учебная практика: общественно-педагогическая, Производственная практика: вожатская практика, Производственная практика: педагогическая практика интерна, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика: педагогическая практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика (психолого-педагогическая), Преддипломная практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.</p>			
<p>ПК-5 - способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.</p>	<p>Психологическая служба в образовании, Психолого-педагогический практикум, Технологии работы педагога-психолога с родителями, Технологии работы педагога-психолога с педагогами и администрацией, Методы развития родительской компетентности, психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании, Психолого-педагогическая поддержка обучающихся в кризисных состояниях и трудных жизненных ситуациях, Профилактика школьного буллинга, Создания благоприятного психологического климата в детской группе, Производственная практика: педагогическая практика интерна, Производственная практика (психолого-педагогическая), Преддипломная практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена,</p>	<p>Текущий контроль</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Работа на семинаре</p> <p>Задания для самостоятельной работы</p> <p>Собеседование</p> <p>Учебный проект</p>

	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.			
ПК-7 - способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Психологическая служба в образовании, Психолого-педагогический практикум, Технологии профессиональной деятельности (по профилю подготовки), Основы психопрофилактики и психопросвещения, Методы формирования и оценки личностных и универсальных учебных действий обучающихся, Методы работы со способными и одаренными детьми, Психолого-педагогическая поддержка детей с трудностями в обучении, Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов, Тьюторское сопровождение в начальном образовании, Детская психотерапия, Профилактика школьной и социальной дезадаптации младших школьников, Психопрофилактика нервно-психических нарушений, Профилактика отклонений в поведении обучающихся, Методы развития родительской компетентности, Психологическая помощь педагогам при стрессе и эмоциональном выгорании, Технологии укрепления психологического здоровья в образовательной среде, Производственная практика: педагогическая практика интерна, Производственная практика (психолого-педагогическая), Преддипломная практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	Текущий контроль	1	Работа на семинаре
			2	Задания для самостоятельной работы
		Промежуточная аттестация	3	Собеседование
			4	Учебный проект

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает:

1. Вопросы по разделам дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании».
2. Учебный проект.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство **«Вопросы по разделам дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»** Разработчик: доцент, к.п.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы по разделам дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании».

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-6, ОПК-7, ПК-1, ПК-5; ПК-7.	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>каждом</i> и разделах.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>во всех разделах, кроме одного.</i>	Обучающийся обладает знаниями основных положений дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий как минимум в 4-х разделах из 6-ти.

#### **Вопросы по разделам дисциплины «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»**

1. Понятие и составляющие эмоционального выгорания.
2. Симптомы эмоционального выгорания.
3. Стадии развития профессионального стресса.
4. Причины эмоционального выгорания.
5. Профилактика эмоционального выгорания.
6. Теоретические основы здоровья и здорового образа жизни.
7. Приемы и способы регуляции психоэмоциональным состоянием.
8. Диагностика здоровья и психоэмоционального состояния.
9. Диагностика профессионального выгорания.
10. Способы избегания чрезмерного эмоционального напряжения.

11. Способы регуляции эмоциональных состояний.
12. Многоаспектность явления стресса.
13. Информационный и эмоциональный стресс.
14. Физиологические изменения в организме при стрессе.
15. Связь стресса с процессом адаптации.
16. Приемы коррекции профессионального выгорания.

3.2.2. Оценочное средство «Учебный проект». Разработчик: доцент, к.п.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания проекта:

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
ОПК-6; ОПК-7; ПК-1; ПК-5; ПК-7.	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
	Обучающийся дает комплексное решение предложенной проблемы, с учетом всех условий; демонстрирует знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; делает правильный выбор и дает аргументацию тактики действий; полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной проблемы, с учетом всех условий; испытывает незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполное раскрытие междисциплинарных связей; делает правильный выбор тактики действий; дает логическое обоснование с дополнительными комментариями преподавателя.	Обучающийся испытывает затруднения с комплексным решением предложенной проблемы; дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя; делает выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, но аргументация затруднена, возможна при наводящих вопросах преподавателя.

Учебный проект по дисциплине «Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании»

Этапы выполнения:

1. Анализ полученных данных по трем направлениям: особенности выгорания, стрессогенные факторы в работе педагога, особенности



- сформированности ресурсов преодоления эмоционального выгорания
2. Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на профилактику эмоционального выгорания, способствующей преодолению профессионального стресса
  3. Разработка активной формы работы по профилактике эмоционального выгорания с учетом всех уровней педагогических условий.
  4. Представление разработанного мероприятия.
  5. Рефлексивный анализ.

### **Методические рекомендации по подготовке проекта**

#### **1. *Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов ОУ***

Изучение особенностей СЭВ предполагает использование результатов диагностики по трем направлениям: уровень эмоционального выгорания, стрессогенные факторы в работе педагога, особенности сформированности ресурсов для преодоления СЭВ.

Изучите выборку вашей группы, предложенную для анализа, дайте характеристику группы по возрасту (средний возраст), должностям, уровню квалификации, образованию. Данные представьте в процентном отношении

#### **2. *Анализ полученных данных по трем направлениям.***

- Анализ особенностей СЭВ.  
Представьте в гистограмме данные по уровням СЭВ педагогов.
- Анализ стрессогенных факторов в работе педагога.

Изучите суммарное значение выборов каждого фактора в вашей выборке, отметьте наиболее значимые стресс-факторы, представьте первую десятку наиболее значимых факторов в гистограмме.

Предположите, какие ресурсы должны быть сформированы для успешного преодоления этих факторов.

- Анализ особенностей сформированности ресурсов преодоления СЭВ.

Рассмотрите три наименее сформированных ресурса и отметьте, какие из пяти компонентов каждого из них наименее выражены у педагогов:

1. Готовности
2. Знаний
3. Опыта
4. Мотивации
5. Саморегуляции

Предположите, развитие каких ресурсов наиболее актуально для педагогов вашей выборки, какие компоненты их проявления надо формировать, в каких формах работы это будет наиболее эффективно.

#### **3. *Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной на развитие личностных ресурсов, способствующих преодолению***

### ***профессионального выгорания.***

Сформулируйте главную цель работы с педагогами на основании выявленных при анализе диагностического материала проблем.

Сформулируйте три - пять основных задач работы, отражая в формулировке название ресурса, компонент для ее развития, форму и методы работы.

#### ***4. Разработка активной формы работы по развитию ресурсов с учетом всех уровней педагогических условий.***

При разработке активной формы работы с педагогами учитывайте все уровни педагогических условий:

Первый уровень условий — личностный — характеристики педагогов, детерминирующие успешность процесса формирования у них личностных ресурсов преодоления выгорания.

Второй уровень условий — коммуникативно-средовый — субъективное восприятие педагогом деятельности, отношений, взаимодействий и других обстоятельств процесса развития ресурсов.

Третий уровень условий — научно-педагогический — непосредственные обстоятельства процесса формирования компетенций — собственно классические педагогические условия — характеристики процесса, основные педагогические подходы и технологии в которых будут развиваться ресурсы.

Четвертый уровень условий — информационно-методический — педагогическая деятельность как управление жизнедеятельностью педагогического объединения, включающая все управленческие решения необходимые для организации процесса профилактики выгорания в ходе развития компетентности педагогов ОУ, планирование, проведение и мониторинг результативности этого процесса.

Пятый уровень педагогических условий может быть обозначен как — ресурсный — обеспечение процесса профилактики профессионального выгорания, позволяющее использовать в полной мере материально-технические, временные и людские ресурсы.

При разработке тренинга учитывайте правила проведения тренинговых занятий.

На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения, навыки и компетенции в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

На тренинге педагоги обучаются эффективным способам взаимодействия с детьми, коллегами, родителями, формируют опыт применения компетенций, овладевают личностными и профессиональными качествами.

Время работы с группой по предлагаемой проблеме — длительность и количество занятий, скорость прохождения тем — зависит от активности группы и способности ведущего к глубине проработки материала. Это время жестко не регламентируется. Обычно достаточно 1-2 часов на каждое занятие тренинга.

Тренинговые занятия объединены общим замыслом, материал

располагается в них с учетом опыта педагогов и нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре.

Материал в них скомпонован в соответствии с классической трехчастной формой: завязка, кульминация и развязка.

Первая часть каждого занятия начинается с «разогрева». Он необходим для того, чтобы внимание педагога переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку создается свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие. Ведущий подбирает различные психологические процедуры, направленные на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса, установление в группе доброжелательной атмосферы понимания и кооперации. Ведущий может изменять разогревающие и релаксирующие игры и упражнения в соответствии со своими задачами и потребностями группы.

Во второй части происходит постановка и проработка проблем. Это то, ради чего педагог приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.

Третья часть – обсуждение. По ценности - это наиболее весомая часть, так как здесь педагог может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где педагог чувствует, вспоминает, думает про себя, про свои взаимоотношения с ребенком, коллегами, родителями, стили, способы взаимодействия и цель воспитания.

В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

При разработке семинара-практикума учитывайте особенности деятельностного и контекстного подхода к формированию компетенций. Педагоги должны применять формируемую компетенцию в ходе решения задач профессиональной деятельности.

Учитывайте этапы деятельности педагогов, отмеченные в технологической карте. Описывайте действия ведущего семинара, вопросы и побуждающие инструкции, краткое содержание информационных сообщений, которые доносит до педагогов. Описывайте действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий, работе в подгруппах при обсуждении, выполнении практических действий, самостоятельной работе, рефлексии.

№	Этапы мероприятия	Организирующая роль ведущего семинара <i>В этом столбце описываются действия ведущего семинара, вопросы и побуждающие инструкции, методы и приемы активизации, краткое содержание информационных</i>	Действия педагогов <i>В этом столбце описываются действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий, работе в подгруппах при обсуждении, выполнении практических действий, с учетом распределения ролей в</i>

		<i>сообщений, вопросы для проведения рефлексии.</i>	<i>рабочих подгруппах и самостоятельной работе, рефлексии</i>
1.	Мотивация деятельности	к	
2.	Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.		
3.	Выявление места и причины затруднения		
4.	Построение проекта выхода из затруднения		

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Задания для самостоятельной работы студентов.
2. Критерии оценки работы на семинаре и практическом занятии.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству «Задания для самостоятельной работы студентов»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
<b>Способен</b> анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	5
<b>Способен</b> применять знания МАСПО при анализе тренинговых программ, проектировании работы группы интенсивного обучения.	14
<b>Способен</b> проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний МАСПО.	5
<b>Владеет</b> письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	5
<b>Обладает</b> личностными компетенциями (ответственность).	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>34</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов	6
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.	5

3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.	5
4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.	4
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).	5
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.	8
7. Владение методами, техниками и приемами активного обучения.	8
Максимальный балл	41

## 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5.1. Оценочное средство «Задания для самостоятельной работы». Разработчик: доцент, к.п.н., М.В. Сафонова.

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ Задание 1. Составьте таблицу симптомов выгорания

СЭВ		
Эмоционально истощение	Деперсонализация (цинизм)	Редукция профессиональных достижений
Чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызываемое собственной работой	Циничное отношение к труду и объектам своего труда, предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам	Возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

*Группы симптоме эмоционального выгорания:*

1. Эмоциональные: чувство эмоциональной опустошенности; неопределенное чувство беспокойства и тревоги; чувство разочарования; снижение уровня энтузиазма; раздражительность; обидчивость; неуверенность; равнодушие; бессилие и т.д.

2. Психосоматические: повышенная утомляемость, чувство истощения на протяжении всего дня; восприимчивость к показателям внешней среды; частые головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; отсутствие аппетита или переедание, что ведет к избытку или недостатку веса; нарушение сна бессонница и т.д.

3. Нарушение познавательных процессов деятельности: трудности с концентрацией внимания; жесткость и ригидность мышления; сконцентрированность на деталях; неспособность принимать решения и т.д.

4. Неприятие профессиональной деятельности: неприязнь к работе; усиленное сопротивление выходу на работу; мысли о смене работы, профессии и т.д.

5. Нарушение социальных связей: растущее избегание контактов с людьми; дистанцирование от клиентов и коллег; стремление к уединению; осуждение клиента, циничное отношение к нему и т.д.

#### *Фазы в развитии синдрома сгорания:*

##### 1. Предупреждающая фаза:

\*чрезмерное участие: чрезмерная активность, чувство некомпетентности, отказ от всех потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарования;

\*истощение: чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев.

##### 2. Снижение уровня собственного участия:

\* по отношению к коллегам и клиентам: потеря положительного восприятия коллег, переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; доминирование стереотипов в поведении;

\* по отношению к другим окружающим: отсутствие эмпатии, безразличие;

\* по отношению к профессиональной деятельности: искусственное продление перерывов в работе; опоздание, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной не удовлетворенности работой;

\*возрастные требования: потеря жизненного идеала; концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие используют тебя, зависть.

##### 3. Эмоциональные реакции:

\* депрессия: постоянное чувство вины; снижение самооценки; безосновательные страхи; лабильность настроения;

\*агрессия: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссам; подозрительность, конфликтность с окружающими; постоянно чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроения.

#### 4. Фазы деструктивного поведения:

\* сфера интеллекта: снижение концентрации внимания; отсутствие способности к выполнению сложных заданий; ригидность мышления, отсутствие воображения;

\* мотивационная сфера: отсутствие собственной инициативы; снижение эффективности деятельности; выполнение задач строго по инструкции;

\* эмоционально-социальная сфера: безразличие избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей, либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; одиночество, отказ от хобби, скука;

5. Психосоматические реакции: снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышенное давление, тахикардия, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя;

6. Разочарование: отрицательная жизненная установка; чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние.

**Задание 2.** Составьте модель взаимосвязи факторов и ресурсов преодоления стресса.

<i>Факторы, способствующие развитию «выгорания»</i>				
Индивидуальные характеристики профессионала		Особенности профессиональной деятельности		
Социально-демографические	Личные особенности	Условия работы	Содержание работы	Социально-психологические факторы

**Задание 3.** Выявите и проведите анализ значимых факторов выгорания у педагога. Проведите анализ причин возникновения выгорания при воздействии этих факторов.

#### **Социально-демографические:**

- *Возраст:* наиболее чувствительными к выгоранию являются молодые люди (19-25 лет) и более старшие (40-50 лет);

- *Пол:* риск подвергнуться выгоранию зависит от того, насколько выполняемые работником функции соответствуют их половозрастной ориентации, то есть когда от мужчин требуется демонстрация истинно мужских качеств, таких как, отвага, эмоциональная сдержанность, физические данные, а от женщин сопереживания, умения подчинения. Так же выдвигается тезис, что работающая женщина испытывает более высокие рабочие перегрузки из-за дополнительных домашних и семейных обязанностей;

- *Стаж работы:* достаточно индивидуален и зависит от выполняемых функций специалиста. Так, К. Маслач приводит данные, что медработник «выгорает» через 1,5 года после начала работы.

- *Семейное положение:* более высокая степень подверженности выгоранию у лиц (особенно мужского пола), не состоящих в

браке.

- *Образование:* причиной выгорания могут служить более высокие притязания у людей с более высоким уровнем образования. Люди со средним образованием имеют более высокие баллы по профессиональным достижениям.

#### ***Личностные особенности:***

- *Личная выносливость:* определяется, как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на разного рода изменения. Люди с высокой степенью данной характеристики имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие шкалы по профессиональным достижениям.

- *Индивидуальные стратегии сопротивления:* высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу, и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания. Также отмечается, что женщины продуктивнее, чем мужчины используют стратегии избегания стрессовых ситуаций.

- *Локус контроля:* склонность человека брать на себя или отдавать внешним обстоятельствам ответственность за происходящее. Внутренний локус контроля, т.е. готовность видеть в себе причину происходящего и искать пути разрешения предохраняет от выгорания. Внешний локус контроля характеризует стремление перекладывать ответственность на внешние обстоятельства свойственно людям инфантильным, зависимым, больше предрасположенным к быстрому выгоранию.

- *Предрасположенность к стрессу:* люди, демонстрирующие этот тип поведения, предпочитают бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под своим контролем.

- *Самооценка:* низкая самооценка предрасполагает к выгоранию, но сама может отражать фактор окружающей среды.

- *Невротизм:* наиболее тесно связан с выгоранием, особенно с эмоциональным истощением и фактором открытию опыту.

- *Экстраверсия, открытость, тревожность, завышенные требования к себе* увеличивают восприимчивость к выгоранию.

- *фрустрационная толерантность, фрустрация, эмоциональная устойчивость, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, эмпатия.*

#### ***Организационные факторы:***

1. *Условия работы:* исследования зарубежных психологов свидетельствуют, что повышение нагрузки и сверхурочная работа стимулирует выгорание. Продолжительность рабочего дня способствует развитию синдрома, в то время как перерывы в работе оказывают положительный эффект и понижают уровень выгорания.

2. *Содержание труда:*

- продолжительный контакт с одним клиентом в течение рабочего периода может способствовать развитию выгорания;

- большое количество клиентов с их разнообразием проблем также



способствует развитию выгорания;

- отмечается, что любая критическая ситуация с клиентами независимо от ее специфики является тяжким бременем для работника, отрицательно воздействуя на него и приводя к выгоранию.

### 3. Социально - психологические факторы:

- для работников наиболее значимой является поддержка от администрации. Работники, получающие эту поддержку, лучше справляются со стрессовым воздействием и менее подвержены выгоранию.

- отмечается, что недостаточное вознаграждение (денежное или материальное) или его отсутствие способствует возникновению выгорания;

- повышает вероятность развития синдрома выгорания ролевой конфликт, под которым понимается противоречия между функциями работника и выполняемыми;

- ролевая двойственность предполагает отсутствие значимой информации для эффективности, выполняемой деятельности. Также тесно связано с синдромом выгорания.

## **Задание 4. Изучите особенности своего состояния, и ресурсов противостояния синдрому выгорания**

### **Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)**

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловым

содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

*Инструкция.* Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет»

#### Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не

принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация данных:

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав

сумму показателей всех 12 симптомов.

*Ключ*  
**НАПРЯЖЕНИЕ**

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

**РЕЗИСТЕНЦИЯ**

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование												
Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация												
10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций												
2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей												
5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

**ИСТОЩЕНИЕ**

Эмоциональный дефицит												
Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность												
2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)												
5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения												
3	24+	2	36+	5	48+	3	60+	2	72+	10	84+	5

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической

защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»,
  - объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами,
  - в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
  - какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

### **Задание 5. Составьте задания оргдеятельностного, когнитивного или креативного типа по развитию ресурсов педагогов на тренингах и семинарах-практикумах**

Разработайте варианты заданий разных типов: когнитивные, креативные, оргдеятельностные, направленные на развитие компетентности педагогов.

Шаги по выполнению задания:

1. Определите, какие задания вы будете разрабатывать.
2. Определите на какой ресурс они будут направлены.
3. Для определения области содержания задания можете соотнести выбранный ресурс с конкретными стресс-факторами, которым он поможет противостоять.
4. Составьте варианты заданий. При составлении заданий помните, что главный упор должен быть на формирование не только знаний, но и умение их применять.

**Задания когнитивного типа:**

- Научная проблема. Решение реальной проблемы, которая существует в науке или другой смежной области деятельности.
- Исследование объекта. В задании приводятся указания по исследованию объекта: слова, текста, феномена, задачи, явления, правила, ситуации, традиции и т. и.
- Структура. Отыскание принципов построения различных структур (видов и форм деятельности, изменений, технических приспособлений, особенностей, сообществ, занятий).
- Опыт. Проведение эксперимента (естественнонаучного, словесного, педагогического, психологического и др.).
- «Восстановление» истории. Выяснение причин сложившейся ситуации.
- Доказательство. Поиск способов подтверждения версий или знаний.

- Общее в разном. Вычленение общего и отличного в разных системах.
- Перевод. Перевод с языка одного предмета на другой.
- Разнонаучное познание. Одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта — естественнонаучными, гуманитарными, социологическими.

#### **Задания креативного типа:**

- Сделай по-своему. Предложить педагогу по-своему выполнить то, что ему уже известно.
- «Проживание» истории. «Проживание» ситуаций, исторических событий и явлений в одной из образовательных областей.
- Образ. Придумать и изобразить образ — визуальный, двигательный, музыкальный, словесный с помощью соответствующих этому образу средств.
- Эмпатия. Мысленно «проживите» объект и этапы его развития, опишите свои чувства.
- Жанры текста. Создать словесный продукт в различных формах и жанрах: интервью, реклама, деловые диалоги и т. и.
- Изобретение. Изобретение букв, цифр, других знаков, символов. Технические приспособления, приборы и устройства. Социальные, экологические, научные проекты.
- Составление. Составить словарь, кроссворд, игру, викторину, родословную, карту, примету, сценарий спектакля.
- Изготовление. Изготовить поделку, модель, макет, газету, фотографию, видеофильм.
- Учебное пособие. Разработать свои учебные пособия. Провести занятие в роли воспитателя.

#### **Задания оргдеятельностного типа**

- Цели. Разработать цели своих занятий по каждой изучаемой проблеме (разделу) на день, месяц, квартал, год.
- Планы. Разработать план домашней, групповой или творческой работы. Составить индивидуальную программу занятий по проблеме.
- Выступление. Составить и провести показательное выступление, соревнование, концерт, викторину, кроссворд, урок для детей группы, родителей.
- Рефлексия. Осознать свою деятельность (речь, общение, взаимодействие, игра, самостоятельность, развлечения, саморазвитие) в определенный промежуток времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
- Оценка. Высказать отзыв на текст, продукт деятельности, работу другого ребенка; подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной проблеме за определенный период.

Наибольший интерес представляют те задания, которые, ориентируясь на личностно-развивающую деятельность, позволяют педагогам использовать усвоенные знания и способы действия и создать что-то свое, отражающее их

уникальность.

**Требования к разрабатываемым открытым заданиям:**

- 1) задания должны относиться к конкретному базовому вопросу, теме или объекту изучения, обозначенному как актуальная проблема;
- 2) задания не должны иметь заранее известного решения;
- 3) формулировка задания должна быть интересна или необычна как для педагогов, так и для самого психолога.

Пример выполненного задания:

**Задания когнитивного типа, направленные на формирование компетенции здоровьесбережения,**

1) Научная проблема. Обсуждение в подгруппах "Значение ЗОЖ в деятельности педагогов". Представление своих мыслей.

2) Исследование объекта. Составить ассоциативный ряд к слову **ЗДОРОВЬЕ**.

3) Структура. Составить интеллект карту "Составляющие ЗОЖ".

4) Опыт. Выполнение упражнения на закрепление правильной осанки.

Разбейтесь на пары. Встаньте прямо лицом к лицу.

Опыт 1 «Неправильная осанка». Один из пары встает, опустив плечи, направив их вперед (как бы сгорбившись), разведя руки в стороны. Второй нажимает на руки в области предплечья и старается опустить их, при выполнении оценивает силу сопротивления.

Опыт 2 «Правильная осанка» Один из пары встает, развернув плечи, выпрямив спину, разведя руки в стороны и развернув ладонями вверх. Второй снова нажимает на руки в области предплечья и старается опустить их, при выполнении оценивает силу сопротивления

Выводы из опыта: при правильной осанке сила сопротивления больше, замкнутый контур тела позволяет лучше сопротивляться силе тяжести.

Опыт 3 «Осанка сидя». Сидя на стуле, наклоните тазовые кости назад к спинке – спина автоматически округлится. Наклоните тазовые кости вперед, спина автоматически выгнется. Подложите на сиденье клиновидную подушку (угол клина Юградусов) высоким краем положенную к спинке стула, когда вы сядете, ваши тазовые кости автоматически примут наклон вперед и спина выпрямится.

Вывод из опыта: сохранять спину прямой при сидении помогает наклон таза вперед.

5) «Восстановление» истории. Выявление причин «Почему люди не придерживаются ЗОЖ?»; «Почему я бросала фитнес и что помогло бы мне продолжать».

6) Доказательство. Поиск способов подтверждения версий или знаний:

Например, докажите, что правильное питание это дешевле и выгоднее: Правильное питание (красивое тело - не надо закупать косметику и шить на заказ, нет ожирения внутренних органов - не будет болезней и трат на лекарства, переход с мяса на рыбу и овощи - кг мяса стоит 380 рублей, а кг рыбы 220, кг фруктов до 180, кг овощей до 100 руб., частое употребление



сырых овощей и быстро приготовленной рыбы снижает потребление электричества и экономит наше время)

Двигательная активность (здоровая осанка, умственная активность, хорошо развит опорно-двигательный аппарат) - это профилактика старения т.к. усиливает обмен веществ и оттягивает наступление климакса, способствует выработке эндорфинов, оксидантов - улучшая состояние кожи, профилактика остеопороза т.к. кальций в костях задерживается под влиянием нагрузок.

7) Общее в разном. Правильное питание (перечислите принципы правильного питания и предложите разные пути их реализации)

8) Перевод.

Изобразить человека уставшего, сонного, активного и т.д.

Расшифровать слово ЗДОРОВЬЕ рекомендациями по соблюдению ЗОЖ, например: з – завтракай, д – двигайся и т.д..

Спеть слово ЗДОРОВЬЕ в разных музыкальных жанрах соответственно вашему состоянию.

9) Разнонаучное познание. Представить ассоциации к аббревиатуре ЗОЖ в разных научных направлениях (социологическое, гуманитарное, естественнонаучное)

Например:

Социологическое – здоровье это рост государства, общества;

Еуманитарное – пословицы, поговорки, высказывания известных людей;

Естественнонаучное – обмен веществ, баланс, функционирование всех систем организма.

**Задание 6.** Составьте банк упражнений саморегуляции, дыхательных техник и упражнений на снятие психофизического напряжения, психологических зарядок.

**Эта встреча не случайна!** Мы не встречаемся с людьми случайно, каждый из них дан нам на самосовершенствование, некоторые, требующие особого терпения, просто-таки родились для того, чтобы мы стали символом кротости. Поэтому не проклиняйте их, но используйте малейшую возможность поработать над собой. И помните, «Кроткие наследуют землю».

Говорите тихо!!! Самый умный человек в истории человечества - царь Соломон сказал: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость». Поэтому не идите на поводу у вашего собеседника, не разговаривайте на повышенных тонах, стремитесь говорить тише, чем он, но твердо и с уважением и к себе и к нему.

Постарайтесь понять! Опять цитируем Соломона: «У терпеливого человека много разума, а раздражительный - выказывает глупость». Ничто так не выводит из себя, как то, что вам непонятно. На вас редко орут те, кто понимает ваши трудности; в свою очередь и вы перестанете раздражаться, когда поймете, почему человек ведет себя неподобающе /скажу сразу, что в 99% причина - не вы/.

Считайте до десяти!!! Ведь «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый

сдерживает его» - сдерживайте его, считая до десяти, двадцати, если нужно. Лучше сдержаться и не сделать чего-то, чем не сдержаться и пожалеть. Этот совет хорош для воспитания детей, никогда не наказывайте ребенка во гневе, прежде остыньте, хотя бы до 36,6 °С.

Улыбайтесь!!! Относитесь с юмором ко всему, что происходит с вами и к самому себе. «Не будь мудрецом в глазах своих». Не позволяйте кому-то управлять вашими эмоциями.

Учитесь выражать эмоции. Говорите о том, что вы чувствуете: раздражены, сердиты, злы, боитесь, выходите из себя, обижены, задеты, унижены.. .говорите об этом, вы не тварь бессловесная, вы право имеете говорить о своих чувствах и выражать их цивилизованно. Говорят, что высказанные эмоции не приносят вреда нервной системе.

Лист гнева. Переводите раздражение в динамику. Заведите себе на рабочем месте листочек. Если вы не можете сдержаться, возьмите его, и сделайте с ним то, что хотели бы сделать с тем, кто вас вывел. По мере того, как вы станете более выдержанным, следуя нашим рекомендациям, более приятные вещи вы будете делать с листочками гнева. Самые терпеливые люди работают в технике оригами.

Выдыхайте! Если ваш вдох короче выдоха, то вы автоматически, то есть на уровне физиологических процессов успокаиваетесь. Представьте, что вы надуваете шарик, пять - шесть таких выдохов и вы успокоитесь, только не переусердствуйте, а то успокоитесь навсегда, потеряв сознание.

Смотрите на синий и зеленый! Именно эти цвета дарят спокойствие и умиротворенность, воздействуя на головной мозг, через сетчатку глаза, больше гуляйте на природе, любуйтесь на сине-зеленые пейзажи.

\*Сверхтерпение – способность, набрав воды в рот сидеть на включенной плите и спокойно ждать, когда вода закипит.

### *Методы предотвращения*

Р. Кочюнас предложил следующие способы предупреждения синдрома сгорания:

- культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью, сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных работ;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой расслабления и медитации;
- удовлетворительная социальная жизнь, наличие нескольких друзей (желательно других профессий) во взаимоотношениях, с которыми существует баланс;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях, и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;

- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивного результата в работе и жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем он сам);
- чтение не только профессиональной литературы, но и другой литературы для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- участие в работе профессиональных групп, дающей возможность обсудить возникновение личных проблем, связанных с работой, хобби, доставляющие удовольствие.

Приверженец ментальной психологии В.В. Макаров предложил следующие способы восстановления:

1. Возможность свободно выражать свои чувства и эмоции, т.к. получаемые от клиентов эмоции могут накапливаться.
2. Возможность выполнять свои желания, т.к. многие специалисты живут в мире, где царит «надо».
3. Возможность переключиться и погрузиться. Временно выполнить другую роль, выйти за пределы иерархии.
4. Сбалансированность нагрузок.
5. Участие в работе профессиональных групп.
6. Пребывание в профессиональной субкультуре, среди коллег.
7. Работа со специальной литературой.
8. Повышение уровня квалификации.

Методы восстановления психического здоровья весьма широки, но выбирать их следует с учетом индивидуальных особенностей работника и специфики, выполняемой им работы. Важно отметить, что большинство из них можно применять только под руководством психологов, так как неправильное их использование может нанести вред психике. Возможность использования этих методов зависит от индивидуальных особенностей человека, его предпочтений. Наиболее доступными для каждого человека являются аутотренинг и медитация.

Аутотренинг (тренировка аутогенная) - метод самовнушения, разработанный немецким психологом И.Шульцем в 1932 году. Его основу составляет прием погружения в релаксационное состояние и самовнушение, за счет чего происходит овладение навыками произвольного вызывания ощущения тепла, тяжести, покоя, расслабления. Овладение сознательным контролем над подобными функциями приводит к нормализации и активизации основных психофизиологических процессов.

Релаксация – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабления, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Медитация – это интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и прочее, достигаемое путем сосредоточения на одном объекте и устранения всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжения).

**Медитативные методы** можно классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения:

Повторение в уме - это слово или фраза, повторяемые вновь и вновь, обычно про се

Повторение физического действия – сосредоточение на каком-либо физическом действии, например на повторении дыхательных движений.

Сосредоточение на проблеме – попытки решения проблемы, включающей парадоксальные компоненты, например «Как звучит хлопок одной руки»

Зрительная концентрация – объект для концентрации зрительный образ, например картина, пламя свечи, лист дерева и т.д.

**Библиотерапия** – воздействие на человека путем специально подобранной литературы в целях нормализации, либо оптимизации его психики. Использование этих методов дает человеку возможность:

- путем эмоциональных переживаний их содержания, обогатить свой внутренний мир, понять его сложность и уникальность;
- понять и принять внутренний мир окружающих людей;
- стимулировать процессы удовольствия покоя; уверенности, снятия напряжения, страха, облегчения страдания, общего укрепления психики человека.

**Задание 7.** Составьте собственные рекомендации по здоровьесбережению.

Важнейшим принципом предотвращения синдрома «сгорания» является соблюдение требований психогигиены.

Психогигиена - это отрасль психиатрии и гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды и образа жизни, благотворно влияющая на психическое развитие и психическое состояние человека, и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.

Психическое здоровье предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Существует немало способов, используемых в рамках психогигиены для предупреждения СЭВ. Но в основном акцент делается на следующие моменты:

1. Стремление к личностному росту;
2. Расширение кругозора по проблемам, т.е. информированность;
3. Четкое разделение личной жизни и профессиональной деятельности;

4. Расширение своих социальных контактов;
5. Рационализация профессиональной деятельности;
6. Система поощрения.

**Задание 8.** Составьте каталог и проведите тренинговые упражнения на развитие ресурсов преодоления синдрома эмоционального выгорания.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева Карта литературного, содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. Обновлена Карта материально-технической базы дисциплины, включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 12 мая 2021 г., протокол № 4.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 5 от 21 мая 2021 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева Карта литературного, содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. Обновлена Карта материально-технической базы дисциплины, включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 04 мая 2022 г., протокол № 4.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 5 от 12 мая 2022 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 03 мая 2023 г., протокол № 5.

Заведующий кафедрой



ПОДПИСЬ

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 7 от 17 мая 2023 г.

Председатель НМСС (Н)



ПОДПИСЬ

И.В. Дуда



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2024/2025 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлено экспертное заключение на фонд оценочных средств.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 08 мая 2024 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой



ПОДПИСЬ

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 6 от 15 мая 2024 г.

Председатель НМСС (Н)



ПОДПИСЬ

И.В. Дуда

**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психологическая помощь педагогам при стрессах и эмоциональном выгорании**

**Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,**  
**направленность (профиль) образовательной программы: «Психология и педагогика начального образования»**  
**по очной форме обучения**

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров /точекдоступа
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a> (дата обращения: 04.10.2019). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Вараева, Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» / Н.В. Вараева. – Москва : Издательство «Флинта», 2013. – 53 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363920">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363920</a> (дата обращения: 04.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1708-0. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Анцупов, А.Я. Как избавиться от стресса / А.Я. Анцупов. – Москва : Проспект, 2016. – 219 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443552">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=443552</a> (дата обращения: 04.10.2019). – ISBN 978-5-392-18853-6. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Рокед, С. Человек уставший: как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед ; ред. А. Быкова ; пер. И. Матвеева. – Москва : Альпина Паблишер, 2015. – 280 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279048">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279048</a> (дата обращения: 04.10.2019). – Библиогр. в	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>		

Вараева, Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» / Н.В. Вараева. – Москва : Издательство «Флинта», 2013. – 53 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363920">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363920</a> (дата обращения: 04.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1708-0. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Шавшаева, Л.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение формирования эмоциональной культуры педагога в процессе повышения квалификации : [16+] / Л.Ю. Шавшаева. – Москва : Издательство «Флинта», 2014. – 53 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=270810">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=270810</a> (дата обращения: 04.10.2019). – Библиогр. в кн.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Неумоева-Колчеданцева, Е.В.</b> Педагогическое взаимодействие с тренингом социально-психологической компетенции [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Неумоева-Колчеданцева ; Тюменский гос. ун-т, Институт психологии и педагогики. - 2-е изд., доп. - Тюмень : ТюмГУ, 2017. - 174 с. - Библиогр.: с. 132-136. - Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/6519/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/6519/read.php</a>	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ</b>		
Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов. Электрон. Дан. Красноярск, 1992 Режим доступа: <a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	<a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	Свободный доступ
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. Москва, 2000. Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
EastView: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . Электрон.дан. ООО ИВИС. 2011.	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
заместитель директора библиотеки  
(должность, структурное подразделение)

  
(подпись)

/ Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.)

**КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
для бакалавров

**Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**Психология и педагогика начального образования**  
**по очной форме обучения**

Аудитория	Оборудование
	Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 0-13	Учебная доска - 1 шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 0-14	Маркерная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 0-15	Учебная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-01	Компьютер - 4 шт., МФУ - 1шт., Принтер - 2 шт., проектор - 1шт., Ноутбук - 2шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-02	Компьютер - 13шт., экран - 1шт., Проектор - 1шт., учебные картины - 18шт., учебная доска - 1шт., магнитно-маркерная доска - 1шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-03	Экран - 1шт., Проектор - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-04	Ноутбук - 12шт., экран - 1шт., доска учебная - 1шт., доска маркерная - 1шт., сейф для хранения зарядки ноутбуков, МФУ - 1шт., интерактивная доска с проектором - 1шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600рег. - 1шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-09	Экран - 1шт., Проектор - 1шт., учебная доска - 1шт., учебные картины
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-10	Компьютер - 13шт., проектор - 1шт., интерактивная доска - 1шт., доска учебная - 1шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)

г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-15	Мобильный экран - 1шт., учебные картины - 15шт., учебная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-01	Компьютер - 7шт., копировальный аппарат - 1шт., Принтер - 3шт., Планшет - 1шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-02	Проектор - 1шт., Экран - 1шт., интерактивная доска - 1шт., компьютер - 1шт. ПО: LinuxMint – (Свободная лицензия GPL)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-03	Телевизор - 1шт., учебная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-05	Доска учебная - 1 шт., проектор - 1шт., Экран - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-08	Проектор - 1шт., Экран - 1шт., учебная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-09	Переносной экран - 1шт., учебная доска - 1 шт., информационные стенды по истории образования
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-10	Экран - 1шт., Проектор - 1шт., учебная доска - 1шт.
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-12	Компьютер - 10шт., мобильный экран - 1шт., учебная доска - 1шт., фортепиано - 1шт., проектор - 1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-13	Проектор - 1шт., Экран - 1шт., аудиоаппаратура - 1шт., цифровое пианино - 1шт.
Аудитории для самостоятельной работы	
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 1-16	Компьютер - 2шт., принтер - 2шт. ПО: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
г. Красноярск, пр. Мира, 83, ауд. 2-11	Компьютер - 5 шт., принтер - 2шт., МФУ - 2шт., учебно- методическая литература ПО: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

Операционная система Альт Образование 8 включает следующий пакет программных продуктов:

1. Perl 5.22
2. Python 2.7 и 3.5,
3. PHP 5.6
4. GCC 5.3
5. LibreOffice 5.3
6. Firefox ESR 52.5.2
7. WINE 1.9.12
8. GIMP 2.8.20
9. wxMaxima 16.04.2
10. Scribus 1.5.3
11. Inkscape 0.92
12. Blender 2.77
13. Moodle 2.5
14. ПУЖЕЛЬ 1.0.1
15. Mediawiki 1.23

Операционная система LinuxMint включает следующий пакет программных продуктов:

1. Firefox
2. Thunderbird
3. LibreOffice
4. GIMP
5. Pidgin
6. Rhythmbox
7. HexChat
8. GParted
9. VLC
10. LightDM