

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 07.07.2022 11:59:08
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФБГОУ ВО ЮУрГУ)
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов по социальной работе

Код направления подготовки	39.03.02
Направление подготовки	Социальная работа
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Социальная защита и обслуживание семей и детей
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат социологических наук, доцент		Черникова Елена Геннадьевна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра социальной работы, педагогики и психологии	Соколова Надежда Анатольевна	10	13.06.2019	
Кафедра социальной работы, педагогики и психологии	Соколова Надежда Анатольевна	1	09.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов по социальной работе» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов по социальной работе» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная психология», «Конфликтология в социальной работе», «Психология», «Психология и педагогика детско-родительских отношений», «Социальная психология», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

1.4 Дисциплина «Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов по социальной работе» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы», для проведения следующих практик: «производственная практика (преддипломная)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Получение студентами общего представления о сущности, признаках и факторах профессионального выгорания.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Усвоение основных категорий и теоретико-методологических положений теории стресса, профессионального стресса, профессиональной деформации.

2) Ознакомление и освоение методов диагностики эмоционального выгорания и методов снятия нервного напряжения, профилактики профессиональных деформаций;

3) Освоение компетентных технологий профессионального поведения.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-8 способен к осуществлению прогнозирования, проектирования и моделирования процессов, направленных на улучшение условий жизнедеятельности граждан
	ПК.8.1 Знает нормативно-правовую базу в области социальной защиты и обслуживания населения; принципы и методы оценки достоверности социальной информации, методы управления социальными рисками; технологии социальной работы с разными группами населения; технологии социального проектирования, моделирования и прогнозирования
	ПК.8.2 Умеет разрабатывать социальные проекты (программы), направленные на повышение эффективности социального обслуживания населения и оказания социальной поддержки; анализировать применимость существующих социальных технологий для реализации социального проекта (программы)
	ПК.8.3 Владеет способностью к осуществлению прогнозирования, проектирования и моделирования процессов, направленных на улучшение условий жизнедеятельности граждан
2	УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда
	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизни и профессиональной деятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи
	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной среды на рабочем месте, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК.8.1 Знает нормативно-правовую базу в области социальной защиты и обслуживания населения; принципы и методы оценки достоверности социальной информации, методы управления социальными рисками; технологии социальной работы с разными группами населения; технологии социального проектирования, моделирования и прогнозирования	3.1 общие закономерности профессиональных стрессов;
2	ПК.8.2 Умеет разрабатывать социальные проекты (программы), направленные на повышение эффективности социального обслуживания населения и оказания социальной поддержки ; анализировать применимость существующих социальных технологий для реализации социального проекта (программы)	У.1 диагностировать и дифференцировать стресс и другие состояния;
3	ПК.8.3 Владеет способностью к осуществлению прогнозирования, проектирования и моделирования процессов, направленных на улучшение условий жизнедеятельности граждан	В.1 методами диагностики стресса и других психологических состояний;
1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда	3.2 методы профилактики профессиональных деформаций;
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизни и профессиональной деятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи	У.2 применять методы саморегуляции психического состояния
3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной среды на рабочем месте, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.2 методами и приемами саморегуляции психологического состояния.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	8	12	79	99
Первый период контроля				
<i><Новый раздел></i>	8	12	79	99
<Стресс. Причины, факторы возникновения психологического стресса >	2	2	12	16
<Методы оценки и диагностики эмоциональных состояний>	2	2	12	16
Профессиональные деформации специалистов социальной сферы		2	15	17
Конфликты как источник стресса.	2	2	10	14
<. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стратегии и коммуникативные навыки и умения, направленные на профилактику и преодоление негативных последствий стресса. >	2	2	15	19
<Коммуникативные навыки. Уверенное поведение.>		2	15	17
Итого по видам учебной работы	8	12	79	99
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				9
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-8: 3.1 (ПК.8.1), У.1 (ПК.8.2), В.1 (ПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	
1.1. <Стресс. Причины, факторы возникновения психологического стресса > Стресс как биологическая и психологическая категория. 2. Особенности психологического (эмоционального) стресса. Дистресс. 3. Эмоциональные проявления стресса. 4. Оценка уровня стресса. 5. Причины возникновения психологического стресса. Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.2. <Методы оценки и диагностики эмоциональных состояний> 1. Диагностика затруднений в профессиональной деятельности (анкетирование). 2. Диагностика состояния эмоциональной сферы (изучение уровня эмоционального выгорания). 3. Выявление уровня субъективного контроля (УСК). 4. Определение ведущей стратегии поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса). 5. Отношение к профессии. Уровень удовлетворенности работой. Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.3. Конфликты как источник стресса. Конфликты как источник стресса. 2. Совершенствование коммуникативных навыков. 3. Формирование уверенного поведения. 4. Освоение приемов тайм-менеджмента. 5. Организация мероприятий по привлечению ресурсов организаций, общественных объединений и частных лиц к реализации мер по социальной защите граждан Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. < Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стратегии и коммуникативные навыки и умения, направленные на профилактику и преодоление негативных последствий стресса. > 1. освоение компетентных технологий профессионального поведения; 2. преодоление деструктивных тенденций профессионального развития; 3. усвоение комплекса практических навыков саморегуляции, повышения стрессоустойчивости; 4. формирование мотивационной готовности сотрудника к осуществлению непрерывной профилактической работс Учебно-методическая литература: 2, 4, 5	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-8: 3.1 (ПК.8.1), У.1 (ПК.8.2), В.1 (ПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	

<p>1.1. <Стресс. Причины, факторы возникновения психологического стресса ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классическая концепция стресса. 2. Физиологические проявления стресса. 3. Эмоциональные проявления стресса. 4. Динамика стрессовых состояний. 5. Причины возникновения психологического стресса: <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 5.2. Объективные причины возникновения психологического стресса. <p>Проанализировать и записать ситуации профессиональной или личной жизни, вызывающие эмоциональное напряжение. Определить способы, используемые для разрешения этих ситуаций, оценить их эффективность.</p> <p>Чтобы лучше справляться с трудностями, надо лучше узнать себя, свои лучшие стороны и использовать их. То есть важно осуществлять рефлексии – осознание и понимание человеком самого себя и выявление того, как другие знают и понимают тебя.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5</p>	2
<p>1.2. <Методы оценки и диагностики эмоциональных состояний></p> <p>Диагностика факторов стресса в профессиональной деятельности сотрудника, выявление отношения к стрессу, оценка его влияния на профессиональную деятельность и самочувствие сотрудника (анкетирование).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Психодиагностика личности сотрудника: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. организационный стресс (по Мак-Лину); 2.2. реактивная и личностная тревожность (по Спилбергеру); 2.3. индивидуально-типологические свойства центральной нервной системы, определяющие темперамент (по тесту Стреляу); 2.4. самооценка (по Дембо-Рубинштейн); 2.5. склонность к алкогольной зависимости (по тесту AUDIT); 2.6. предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций (по опроснику SACS). <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.3. Профессиональные деформации специалистов социальной сферы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Феномен профессионального выгорания. 2. Признаки профессионального выгорания. 3. Структура (стадии) эмоционального выгорания. 4. Факторы эмоционального выгорания. 5. Профессиональные деформации работников социальной сферы. <p>Диагностика затруднений в профессиональной деятельности (анкетирование).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Диагностика состояния эмоциональной сферы (изучение уровня эмоционального выгорания). 3. Выявление уровня субъективного контроля (УСК). 4. Определение ведущей стратегии поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса). 5. Отношение к профессии. Уровень удовлетворенности работой. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.4. Конфликты как источник стресса.</p> <p>Конфликты как источник стресса</p> <p>Внутриличностный конфликт</p> <p>Межличностные конфликты</p> <p>Конфликты в семье (супружеские, родительские, детско-родительские)</p> <p>Конфликты в профессиональной среде</p> <p>Факторы конфликтов (объективные, субъективные)</p> <p>Стратегии поведения в конфликте (Методика Томаса)</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>1.5. < Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стратегии и коммуникативные навыки и умения, направленные на профилактику и преодоление негативных последствий стресса. ></p> <p>Коммуникативные навыки и умения Стили общения Стратегии поведения в напряженных и конфликтных ситуациях Изучение ситуаций практики общения (профессионального, педагогического) как объектов рефлексивного анализа</p> <p>1. Выявить основные характеристики общения. 2. Дать характеристику понятию: общение, коммуникация, интеракция, социальная перцепция. 3. В чем заключается техника речевого общения? 4. Значение невербальной коммуникации в профессиональной деятельности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.6. <Коммуникативные навыки. Уверенное поведение.></p> <p>Уверенное и неуверенное поведение. Признаки уверенного поведения. 2. Агрессивное и уверенное поведение. 3. Коммуникативные навыки уверенного поведения: вербальные, невербальные. 4. Психогимнастика в тренинге уверенного поведения. 5. Саморегуляция поведения. 6. Аутотренинг. Тренировка «Я-высказывания» в парах Каждая пара получает ситуацию и составляет «Я-высказывания».</p> <p>1. Твой брат одолжил у тебя твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату? 2. Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю? 3. Твой отец, который живет отдельно от вас, не забрал тебя в субботу, хотя и обещал. Что ты скажешь отцу? 4. Твой лучший друг (подруга) назначил (а) свидание твоей (му) девочке (мальчику). Что ты скажешь другу (подруге)? 5. Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме? 6. Соседский ребенок проткнул твой баскетбольный мяч. Что ты ему скажешь? 7. Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю? 8. Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке два часа, но он так и не пришел. Что вы скажете ему?</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 6</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. <Новый раздел>	79
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-8: 3.1 (ПК.8.1), У.1 (ПК.8.2), В.1 (ПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)</p>	

<p>1.1. <Стресс. Причины, факторы возникновения психологического стресса > Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с опросником по выявлению признаков стресса. - Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса. - обзор материалов сайтов по проблеме - Разработайте программу совершенствования своих коммуникативных навыков. - По предложенной литературе и Интернет-источникам дать определение следующим понятиям: психические свойства, психические состояния, личность, деятельность, компетентность, субъект деятельности, профессионализм, активность личности, идентификация, коллектив работников, конфликт, лидер, мотивация, профессиональная ориентация, работоспособность, самоопределение личности, саморегуляция, условия труда.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	12
<p>1.2. <Методы оценки и диагностики эмоциональных состояний> Задание для самостоятельного выполнения студентом: Диагностика факторов стресса в профессиональной деятельности сотрудника, выявление отношения к стрессу, оценка его влияния на профессиональную деятельность и самочувствие сотрудника (анкетирование). 2. Психодиагностика личности сотрудника: 2.1. организационный стресс (по Мак-Лину); 2.2. реактивная и личностная тревожность (по Спилбергеру); 2.3. индивидуально-типологические свойства центральной нервной системы, определяющие темперамент (по тесту Стреляу); 2.4. самооценка (по Дембо-Рубинштейн); 2.5. склонность к алкогольной зависимости (по тесту AUDIT); 2.6. предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций (по опроснику SACS).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	12
<p>1.3. Профессиональные деформации специалистов социальной сферы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Общие закономерности профессиональных стрессов. 1. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. 2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. 3. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса. 4. Совершенствование поведенческих навыков как фактор устранения стресса.</p> <p>Раскройте факторы стресса начинающего социального работника к процессу и условиям работы в учреждении социальной сферы, охарактеризуйте основные методы и технологии профилактики профессионального стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5</p>	15
<p>1.4. Конфликты как источник стресса. Задание для самостоятельного выполнения студентом: Конфликты как источник стресса 1. Эмоциональные реакции сторон конфликта. 2. Управление эмоциональным состоянием. 3. Техники предупреждения конфликтов. 4. Аутотренинг в управлении эмоциональным состоянием участников конфликта. 5. Психогимнастика.</p> <p>Разработайте программу развития стрессоустойчивости специалиста социальной сферы. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6</p>	10

<p>1.5. < Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стратегии и коммуникативные навыки и умения, направленные на профилактику и преодоление негативных последствий стресса. ></p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. 2. Субъективные факторы, препятствующие эффективной коммуникации. 3. Язык тела. Невербальное общение. 4. Речевые штампы, нарушающие коммуникацию. 5. Компетентные технологии эффективного общения (навыки активного слушания, восприятие партнера, я-сообщения и др.) <p>Определите свои особенности, связанные с неправильной коммуникацией. Разработайте программу развития собственной коммуникативной компетентности. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4</p>	15
<p>1.6. <Коммуникативные навыки. Уверенное поведение.></p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация тренингов общения. 2. Положительное влияние тренингов. 3. Тренинг вербальной коммуникации. 4. Тренинг невербальной коммуникации. 5. Понятие дискуссии. 6. Организация дискуссии. 7. Игровые групповые дискуссии. 8. Деловая игра. 9. Ролевая игра. 10. Правила ведения дискуссии. 11. Принципы используемые при построении программы тренинга. 12. Виды коммуникативных тренингов. <p>Учебно-методическая литература: 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	15

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Болдырева Т.А. Диагностика профессиональных деструкций личности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.А. Болдырева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 183 с. — 978-5-7410-1704-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71270.html	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71270.html
2	Ипатов А.В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — 978-5-905916-80-9.	http://www.iprbookshop.ru/31699 .
3	Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 143 с.	http://www.iprbookshop.ru/16285.htm
Дополнительная литература		
4	Ипатов А.В. Профессиональные деструкции и их профилактика [Электронный ресурс] : монография / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 154 с. — 978-5-905916-81-6.	http://www.iprbookshop.ru/31698.html
5	Адаптация и реабилитация в социальной работе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.Ш. Валеева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2011.— 586 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/62151.html .— ЭБС «IPRbooks»
6	Черников В.А. Непрерывное профессиональное образование специалистов социальной сферы [Электронный ресурс]: монография/ Черников В.А., Черникова Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 202 с	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66315.html .— ЭБС «IPRbooks»

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
3	Портал популяризации культурного наследия и традиций народов России "Культура.РФ"	https://www.culture.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Проект	Ситуационные задачи	Зачет/Экзамен
ПК-8							
3.1 (ПК.8.1)		+					+
У.1 (ПК.8.2)					+		+
В.1 (ПК.8.3)			+				+
УК-8							
3.2 (УК.8.1)				+			+
У.2 (УК.8.2)						+	+
В.2 (УК.8.3)	+						+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "<Новый раздел>":

1. Доклад/сообщение

Подготовить доклад:

- 3.1. физиологические и эмоциональные проявления стресса;
- 3.2 – причины возникновения психологического стресса;
- 3.3 – общие закономерности профессиональных стрессов;
- 3.4. – методы диагностики стресса и профессиональных деформаций.

3.5. – методы профилактики профессиональных деформаций;

3.6. – компетентные технологии профессионального поведения;

3.7. – законодательство в сфере труда

Количество баллов: 5

2. Задания к лекции

Составление таблицы «Мои главные стрессоры»

Колонки таблицы:

1. Наименование стрессора
2. Интенсивность
3. Контроль над событием
4. Временной фактор
5. Частота повторения

Количество баллов: 10

3. Конспект по теме

Составить конспект занятия по применению методов диагностики эмоционального состояния учащихся по одной из следующих методик

1. Коммуникативные и организаторские способности.
2. Умею ли я общаться.
3. Тест тревожности Филлипса.
4. Тест Томаса.

Количество баллов: 5

4. Контрольная работа по разделу/теме

Вопросы:

1. Стресс как биологическая и психологическая категория.
2. Особенности психологического (эмоционального) стресса. Дистресс.
3. Эмоциональные проявления стресса.
4. Оценка уровня стресса.
5. Причины возникновения психологического стресса.
6. Классическая концепция стресса.
7. Физиологические проявления стресса.
8. Эмоциональные проявления стресса.
9. Динамика стрессовых состояний.
10. Причины возникновения психологического стресса.
11. Феномен профессионального выгорания.
12. Признаки профессионального выгорания.
13. Структура (стадии) эмоционального выгорания. 4. Факторы эмоционального выгорания.
14. Профессиональные деформации работников социальной сферы.

Количество баллов: 10

5. Проект

Разработайте программу развития коммуникативных умений и уверенного поведения для младших подростков по следующему плану:

Пояснительная записка.

Цель

Задачи

Целевая группа

Методы

Этапы

Основное содержание

Результаты

Количество баллов: 7

6. Ситуационные задачи

Даны типичные фразы, которые часто звучат на уроках в адрес учеников и вызывают ощущение тревоги, страха перед неудачей. Измените фразы так, чтобы, при сохранении общего смысла, высказывание было направлено на позитивные чувства у детей:

- а) Если ты не перестанешь болтать, я сообщу твоим родителям.
- б) Ни о чем меня не спрашивайте, делайте так, как вам сказано.
- в) Я уже несколько раз вам объясняла, бестолковые.
- г) А кто меня не слышит, у того дырка в голове!
- д) Ты должен думать о будущем!
- е) Ты так хорошо вымыл пол вчера, не вымоешь ли ты еще сегодня?
- ж) А я знаю заранее, что ты не справишься с этим заданием!
- з) Вы все нервы мне повымотали.

Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.

3. 3. особенности психологического стресса.
4. 4. Поведенческие признаки стресса.
5. 5. Интеллектуальные признаки стресса.
6. 6. Эмоциональные признаки стресса.
7. 7. Объективные методы оценки уровня стресса.
8. 8. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
9. 9. Общие закономерности развития стресса.
10. 10. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
11. 11. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
12. 12. Общие закономерности профессиональных стрессов.
13. 13. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс.
14. 14. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
15. 15. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
16. 16. Совершенствование поведенческих навыков как фактор устранения стресса.
17. 17. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
18. 18. Методы диагностики эмоционального состояния личности.
19. 19. Методы диагностики эмоционального выгорания.
20. 20. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.
21. 21. Конфликты как источник стресса.
22. 22. Внутриличностный конфликт. Его виды, влияние на эмоциональное состояние.
23. 23. Межличностные конфликты.
24. 24. Конфликты в семье (супружеские, родительские, детско-родительские)
25. 25. Конфликты в профессиональной среде
26. 26. Факторы конфликтов (объективные, субъективные)
27. 27. Стратегии поведения в конфликте (Методика Томаса)
28. 28. Совершенствование коммуникативных навыков.
29. 29. Формирование уверенного поведения.
30. 30. Освоение приемов тайм-менеджмента.
31. 31. Диагностика затруднений в профессиональной деятельности (анкетирование).
32. 32. Диагностика состояния эмоциональной сферы (изучение уровня эмоционального выгорания).
33. 33. Выявление уровня субъективного контроля (УСК).
34. 34. Определение ведущей стратегии поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса).
35. 35. Отношение к профессии. Уровень удовлетворенности работой.
36. 36. Феномен профессионального выгорания.
37. 37. Признаки профессионального выгорания.
38. 38. Структура (стадии) эмоционального выгорания.
39. 39. Факторы эмоционального выгорания.
40. 40. Профессиональные деформации работников социальной сферы.

Типовые практические задания:

1. Составление таблицы «Мои главные стрессоры»

стрессор интенсив
ность контроль
над событием времен
ной фак
тор час
то
та
пов
торе
ния

2. Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса.
3. Разработайте программу совершенствования своих коммуникативных навыков.
4. По предложенной литературе и Интернет-источникам дать определение следующим понятиям: психические свойства, психические состояния, личность, деятельность, компетентность, субъект деятельности, профессионализм, активность личности, идентификация, коллектив работников, конфликт, лидер, мотивация, профессиональная ориентация, работоспособность, самоопределение личности, саморегуляция, условия труда.
5. Разработайте алгоритм саморегуляции психологического состояния во время стресса.
6. Подберите и изучите Методы диагностики эмоционального состояния личности.

7. Разработайте рекомендации по организации Деятельности психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.
8. Проведите диагностику состояния эмоциональной сферы (изучение уровня эмоционального выгорания)
9. Выявите у себя уровень субъективного контроля (УСК).
10. Определите у себя ведущую стратегию поведения в конфликтных ситуациях (тест Томаса).

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

5. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

7. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

8. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

9. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Проектные технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. учебная аудитория для лекционных занятий
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC