



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

Елиневская М.Ю.  
(Ф.И.О. рук. ОП)

«18» декабря 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
психологии и образования

Калниболанчук И.С.  
(Ф.И.О. директора)

«18» декабря 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Профилактика профессионального выгорания педагогов инклюзивной практики  
**Направление подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование**  
Комплексная реабилитация лиц с речевыми и коммуникативными нарушениями.  
**Форма подготовки - очная**

курс 2 семестр 43  
лекции не предусмотрено  
практические занятия 18 час.  
лабораторные работы 0 час.  
в том числе с использованием МАО не предусмотрено  
в том числе в электронной форме: лек. 0 / пр.0/ лаб. 0 час.  
в том числе контроль самостоятельной работы 0 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 18 час.  
самостоятельная работа 18 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрено  
контрольные работы (количество) - не предусмотрено  
курсовая работа / курсовой проект – не предусмотрено  
зачёт – 4 семестр  
экзамен – не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора ДВФУ от 04.04.2016 № 12-13-592.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол № 04 от «18» декабря 2019 г.

Директор департамента психологии и образования: к. пед. наук, доцент И.С. Калниболанчук

Составитель: канд. мед. н., доцент ДПиО М.Ю. Елиневкая

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « » 20 г. №

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « » \_\_\_\_\_ 201 г. №

Директора департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « » 20 г. №

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « » \_\_\_\_\_ 201 г. №

Директора департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: создание условий для формирования у магистрантов компетенций в области диагностики, лечения и предупреждения профессионального стресса, эмоционального выгорания, совершенствования компетенций по сохранению профессионального здоровья.

Задачи:

- раскрыть и содержательно наполнить феномены «здоровье», «профессиональное здоровье»;
- представить основные показатели и критерии профессионального здоровья;
- описать теоретико-методологические основы исследования профессионального здоровья, профессионального стресса;
- изучить традиционные и современные подходы диагностики стрессовых состояний, синдрома эмоционального выгорания;
- создать условия для формирования компетенций в области диагностики, психопрофилактики профессионального выгорания, сохранения здоровья на всех этапах профессионального становления и деятельности.

Результаты освоения (формирование компетенций):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Выбирает способы и алгоритмы решения задач. УК-1.2 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. УК-1.3 Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. УК-1.4 Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. УК-1.5 Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. УК-1.6 Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях участников деятельности. УК-1.7 Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Знает и использует экологично внешние и внутренние ресурсы (личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения задач; УК-6.2. Планирует цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; УК-6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учетом личностных возможностей, самооценки своих ресурсов; УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; УК-6.5. Проявляет интерес к своему психологическому состоянию, повышению самооценки.
---	---	--

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ индикаторов, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский				
Осуществление прикладных исследований по проблемам психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях разного вида и типа	научные исследования и разработки в области коррекционной педагогики	научные исследования и разработки в области коррекционной педагогики	ПК-3.1 Знает: методологические основы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; методы организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных и коррекционно-развивающих программ; современные теории, направления и практики коррекционной работы правовые и этические законы профессиональной деятельности; ПК-3.2 Умеет: оценивать уровень и отклонения от нормального хода психического развития обучающихся на различных уровнях образования в образовательных организациях; реализовывать индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии обучающихся; ПК - 3.3. Владеет способностью: разрабатывать программы развития, коррекции, социализации и воспитания для лиц с разными образовательными потребностями; планировать и реализовывать коррекционно-развивающую работу с обучающимися с учетом их индиви-	ПС 01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)  ПС 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

			дуально-психологических особенностей; организации и совместного осуществления педагогами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей и обучающихся недостатков, нарушений социализации и адаптации; способностями составлять комплексный индивидуальный маршрут реабилитации на основе профильных индивидуальных маршрутов членов реабилитационной команды	
--	--	--	--	--

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия не предусмотрены

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельно и на практических занятиях важно разобраться со следующими темами.

### **Тема 1. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии**

Понятие профессионального здоровья. Работоспособность как главный показатель профессионального здоровья. Профессиональное здоровье в историческом аспекте. Первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников. Концепция Ф. У. Тейлора. Подход Фрэнк Банкер Джилбрета и Лилиан Джилбрет. Взгляды Б. Мессю. Концепция Ч. Мейерса. Теория И. Витте. Исследования Э. Крепелина. Научные взгляды В. М. Бехтерева, В. П. Кашкадамова, А. К. Гастева. Понятие о научной организации труда (НОТ). Научные взгляды Н. А. Витке. Современные подходы изучения профессионального здоровья (В. А. Пономаренко, А. Г. Маклаков, Т. Кокс). Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация.

**Тема 2. Профессиональная адаптация** Определение адаптации как общенаучного термина. Адаптации в психологии. Понятие профессиональной адаптации. Социализация. Ресоциализация. Элементы профессиональной самоидентификации. Адаптивное, неадаптивное профессиональное поведение. Основные этапы психологической адаптации к профессии.

**Тема 3. Трудовая мотивация** Понятие мотивации в психологии. История психологии мотивации. Психологические теории мотивации (МакКлелланд, А. Маслоу, К. Алдерфер, Ф. Герцберг, Д. Шульц и С. Шульц, Дж. Хэкман и Г. Р. Олдхэм, Э. Лок). Определение уровня мотивации достижения успеха по опроснику А. Мехрабиан.

**Тема 4. Удовлетворённость работой как показатель профессионального здоровья** Понятие удовлетворённости работой. Ф. Герцберг о группах факторов, влияющих на

удовлетворённость работой. Личностные качества, влияющие на удовлетворенность работой (Д. Шульц, С. Шульц). Критерии удовлетворённости работой.

**Тема 5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья** Понятие работоспособности как научного термина. Понятие работоспособности в психологии здоровья. Г. Леман о работоспособности. Физиологическая стоимость работы: определение и характеристики. Факторы профессиональной работоспособности. Профессионально значимые качества в психологии. Профессиональная патология о работоспособности. Профессиональная реабилитация.

## **Раздел II. Профессиональные риски в профессиональной деятельности и пути их преодоления**

**Тема 6. Профессиональный конфликт** Психология конфликта. Конфликтология. Определение конфликта в психологии. Понятие профессионального конфликта. Виды профессиональных конфликтов. Производственный конфликт. Межличностный конфликт. Внутриличностный конфликт. Стадии конфликта (латентная, острая, затухающая). Основные периоды конфликта. Общая характеристика происхождения, предупреждения и разрешения профессиональных конфликтов. Пути решения профессионального конфликта.

### **Тема 7. Стрессы в профессиональной деятельности**

Определение Стресса. Теория Г. Селье о стрессе. Проблема стресса в труде. Хронический стресс. Эустресс. Дистресс. Профессиональный стресс. Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями в работе. Основные виды профессионального стресса. Основные проявления коммуникативного профессионального стресса. Психическая саморегуляция личности в ситуациях стрессового напряжения. Аутогенная тренировка. Медитация. Профилактика производственных стрессов

**Тема 8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления** Понятие «выгорание». История изучения проблемы выгорания. Феномен «выгорания» и его причины. Корпоративные (профессионально-организационные) факторы риска выгорания. Профессиональные факторы риска выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.

## **Практические занятия (18 час.)**

**Занятие 1. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии (4 час.)**

1. Понятие здоровья: различные подходы к определению
2. Определение и характеристика психологического здоровья
3. Понятие профессионального здоровья
4. Профессиональное здоровье в историческом аспекте
5. Психологическое обеспечение профессионального здоровья
6. Профессиональное самоопределение
7. Профессиональная подготовка
8. Профессиональная адаптация

**Занятие 2. Профессиональная адаптация (2 час.)**

1. Понятие профессиональной адаптации

2. Элементы профессиональной самоидентификации
3. Адаптивное, неадаптивное профессиональное поведение

**Занятие 3. Трудовая мотивация (2 час.)**

1. Понятие мотивации
2. Теории мотивации
3. Диагностика мотивации профессиональной деятельности

**Занятие 4. Удовлетворённость работой как показатель профессионального здоровья (2 час.)**

1. Понятие удовлетворённости работой
2. Личностные качества, влияющие на удовлетворенность работой
3. Критерии удовлетворённости работой

**Занятие 5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья (2 час.)**

1. Понятие работоспособности
2. Факторы профессиональной работоспособности
3. Профессиональная реабилитация

**Занятие 6. Профессиональный конфликт (2 час.)**

1. Понятие профессионального конфликта
2. Виды профессиональных конфликтов
3. Стадии конфликта
4. Профессиональные конфликты
5. Пути решения профессионального конфликта

**Занятие 7. Стрессы в профессиональной деятельности (2 час.)**

1. Проблема стресса в труде
2. Профессиональный стресс
3. Психическая саморегуляция личности в ситуациях стрессового напряжения
4. Профилактика производственных стрессов

**Занятие 8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления (2 час)**

1. Феномен «выгорания» и его причины
2. Корпоративные (профессионально-организационные) факторы риска выгорания
3. Профессиональные факторы риска выгорания
4. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности
5. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине (18 час.)**

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1я неделя	чтение и конспектирование рекомендуемой	5 час.	УО-4 групповая дискуссия; ПР-7 - конспект

		литературы; подготовка к практическому занятию		
2	2я неделя	чтение и конспектирование рекомендуемой литературы; подготовка к практическому занятию; подготовка реферата	5 час.	УО-4 групповая дискуссия; ПР-4 - реферат ПР-7 - конспект
3	3я неделя	чтение и конспектирование рекомендуемой литературы; подготовка к практическому занятию	5 час.	УО-4 групповая дискуссия; ПР-7 - конспект
9	18-я неделя	Подготовка к зачёту	3час.	Зачёт

Самостоятельная работа магистранта по освоению дисциплины начинается со знакомства с периодическими изданиями, рассматривающими вопросы психологии здоровья профессионала («Вестник Московского университета», серия «Психология»; «Журнал практического психолога»; «Психологический журнал»; «Психолог», «Психологические исследования: электронный научный журнал», «Вопросы психологии» и др.).

Для оптимизации работы с тематической периодикой рекомендуется использовать ресурс электронной библиотеки <http://elibrary.ru>

#### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

##### **Примеры темы для групповых дискуссий:**

1. Психология здоровья – новая отрасль психологического знания.
2. Основные критерии профессионального здоровья.
3. Профессиональная мотивация как условие психологического здоровья личности.
4. Профессиональная ориентация как фактор стресса личности.
5. Профессиональная подготовка: что важно знать для сохранения психологического здоровья.
6. Профессиональная адаптация: факторы успеха.
7. Работоспособность личности: основы успеха.
8. Физиология к психология стресса.
9. Стрессовые состояния в норме и патологии.
10. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Синдром менеджера.
11. Методы оценки уровня профессионального стресса.
12. Методики диагностики и профилактики профессионального выгорания.
13. Психологическая саморегуляция, психопрофилактика и коррекция стресса.
14. Индивидуальные и групповые тренинги управления стрессом
15. Техники нервно-мышечной релаксации и метод биологической обратной связи как средства сохранения психического здоровья.
16. Программа обучения навыкам психологической саморегуляции и управления стрессом.
17. Синдром эмоционального выгорания: причины и профилактика.

##### **Методические рекомендации для подготовки к дискуссии**



**Дискуссия** – это взаимодействие преподавателя и обучающихся, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу. Дискуссия предназначена для активизации познавательной деятельности аудитории, формирования личностной позиции по рассматриваемой проблеме. Данный метод позволяет увидеть, насколько эффективно слушатели используют полученные знания.

Дискуссия позволяет развивать коммуникативную компетентность магистрантов, умение вести дебаты, выражать свою точку зрения и слушать оппонентов. Свободная дискуссия обладает малой регламентацией действий участников. Преподаватель или назначенный ведущий задает актуальную тему и приглашает всех к диалогу. Члены группы могут дополнять выступление своего спикера, а также задавать вопросы оппонентам. Такая работа способствует расширению сознания участников, формированию позиции по тому или иному вопросу. Дискуссии планируются, поэтому позиции свои участники обдумывают заранее. Время такой дискуссии ограничивается 1 аудиторным часом. В завершении обязательно подводятся итоги, отмечаются наиболее яркие и удачные выступления.

Таким образом, данный метод позволяет увидеть, насколько эффективно магистранты используют свои знания в ходе обсуждения.

Выбор вопросов и темы для обсуждений осуществляет преподаватель в зависимости от конкретных дидактических задач, которые ставятся перед аудиторией.

**Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы по подготовке к дискуссии.**

При участии в групповой дискуссии магистрант формулирует собственное мнение по обсуждаемой теме с опорой на литературные первоисточники; должен уметь аргументировать высказываемую точку зрения, приводить примеры; соблюдать этикет общения, не перебивать оппонентов, поддерживать конструктивный диалог даже в ситуации разногласия по обсуждаемому вопросу. Важными показателями эффективной самостоятельной подготовки к дискуссии является умение ориентироваться в первоисточниках, способность провести сравнительный анализ разных точек зрения (разных авторов), обобщить высказывания всех участников дискуссии и сделать обоснованные комплексные выводы.

**Критерии оценки выполнения самостоятельной работы по подготовке и участию в дискуссии:**

**2 балла** выставляется магистранту, если магистрант активно включается в обсуждение, выражает своё мнение по сформулированной проблеме, аргументирует его с опорой на данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно- правового характера; не допускает фактологических ошибок, связанных с пониманием проблемы; способен привести иллюстрирующие примеры.

**1 балл** выставляется магистранту, если - ответ характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы; для аргументации приводятся примеры, но без опоры на данные отечественных и зарубежных авторов.

**0 баллов** выставляется магистранту, если - ответ отсутствует, либо не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы; допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы.

**Темы для конспектирования**

1. Общие представления о стрессе

Источник: Куваева И. О. Представления о стрессе у представителей разных культур / И. О. Куваева, К. Б. Лозовская, Н. М. Ачан // Вопросы психологии: научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 68-81. – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:830984&theme=FEFU>

Вопросы для конспектирования:

1. Как в науке понимается стресс?
2. Какие подходы в представлении стресса отражены в статье?
3. Каковы критерии культурных различий в представлениях разных культур?
4. На какие методологические основы опирались авторы статьи?
  2. Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации.

Источник: Мельничук А. С. Убеждения личности как фактор эмоционального выгорания // Мир психологи: научно-методический журнал. – 2017 - № 1. – С. 279-289. – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:832003&theme=FEFU>

Вопросы для конспектирования:

1. Что понимают под эмоциональным выгоранием в психологии?
2. Какие теории и концепции использованы в работе?
3. Почему автор статьи считает, что убеждения личности могут стать фактором эмоционального выгорания?
4. Какого рода убеждения могут стать фактором риска?

#### **Методические рекомендации для подготовки конспекта**

**Конспектирование источника** – это логически связанная структурированная запись необходимого материала. Конспект содержит как основные положения читаемого текста, так и факты и доказательства представленных положений. Цель конспекта – в сжатой форме пересказать основные мысли прочитанного. Конспект является сочетанием выписок, цитат и должен иметь план, чтобы по прошествии времени можно было восстановить прочитанное. Конспект учит самостоятельно работать над темой.

#### **Требования к представлению и оформлению результатов конспектирования**

1. Вначале пишется название источника конспектирования, выходные данные текста.
2. Следующим этапом является прочтение текста, возможно, и не раз.
3. Составляется план - основа конспекта.
4. При написании конспекта должны оставаться большие поля для заметок и дополнений.
5. Запись ведется своими словами в виде пересказа.
6. Важные моменты подчеркиваются или выделяются цветом.
7. Допустимы общепринятые сокращения.
8. Соблюдаются правила цитирования с указанием страницы.

#### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы по подготовке конспекта:**

3-5 баллов – наличие конспекта по заданной теме, предоставленного в указанный срок.

1-2 балла – наличие конспекта по заданной теме, срок предоставления не соблюден.

0 баллов – задание не выполнено

#### **Темы для реферата и самостоятельного подбора литературы:**

1. Психология здоровья: методологические подходы.

2. Основы профессионального здоровья: научные подходы.
3. Профессиональная мотивация как фактор сохранения профессионального здоровья.
4. Профессиональное самоопределение и здоровье личности.
5. Профессиональное образование и здоровье личности.
6. Профессиональная адаптация: факторы риска и условия успеха.
7. Работоспособность личности и её здоровье.
8. Эмоциональное выгорание как психологический феномен.
9. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания.
10. Стрессогенная специфика труда в различных сферах профессиональной деятельности.
11. Психофизиологический подход к изучению стресса.
12. Экологический подход к изучению стресса.
13. Регуляторный подход к изучению стресса.
14. Методы повышения стрессоустойчивости управленческих кадров.
15. Психическое выгорание в профессиональной деятельности руководителя.
16. Внешние и внутренние факторы, обуславливающие психическое выгорание.
17. Психологические аспекты стресса.
18. Профессиональный стресс и психосоматика.

#### **Методические рекомендации для подготовки реферата**

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания литературного источника по заданной теме с раскрытием его основного содержания по всем затронутым вопросам, сопровождаемое оценкой и выводами референта. В реферате отражается объективное представление о характере освещаемого текста работы, излагаются наиболее существенные моменты ее содержания.

Магистрант самостоятельно ищет литературный источник для подготовки реферата по выбранной теме. Допустимо использовать несколько литературных источников для более полного раскрытия темы.

**Цель реферата** – дать относительно полное представление о затронутых в первоисточнике вопросах.

В реферате не используются рассуждения и исторические экскурсы. Материал подается в форме описания фактов. Информация излагается точно, кратко, без искажений и субъективных оценок. Текст реферата не должен быть сокращенным пересказом. Он должен отражать все то, что заслуживает особого внимания. В тексте реферата не должно быть повторов и общих фраз. Исключается использование прямой речи и диалогов.

Целесообразно включить в текст реферата основные выводы автора первоисточника.

**Объем реферата** колеблется в зависимости от первичного печатного документа и характера реферата и может составлять 1/8 или 10-15 % от объема первоисточника.

В ходе реферирования всегда выполняются две **задачи**:

- выделение основного и главного;
- краткое формулирование этого главного.

Для реализации поставленных задач необходимо пользоваться следующей **последовательностью действий**:

1. Первичный просмотр текста и ознакомление с общим смыслом.
2. Внимательное чтение текста для ознакомления с общим содержанием и для целостного восприятия. Необходимо досконально понять все нюансы содержания, разобраться в освещаемом вопросе.
3. Определяется основная тема текста.

4. Проводится смысловой анализ текста, выделяется информация, которая подтверждает, раскрывает или уточняет основную тему.

5. Перечитываются абзацы, вызвавшие трудность в понимании.

6. Распределяется весь материал статьи по степени его важности. Выделяются основные мысли автора, которые записываются кратко. Также решается вопрос о второстепенной информации, которая будет представлена в сокращенном виде.

7. Формулируется главная мысль всего текста, если это не сделано самим автором.

### **План реферата**

1) Вводная часть, где говорится о цели реферирования, указывается тема реферата, т.е. более узкая предметная отнесенность статьи.

2) Описательная часть начинается с главной мысли первоисточника. Дается формулировка вопроса, приводится вывод по этому вопросу и необходимая цепь доказательств в их логической последовательности.

3) Заключительная часть, которая содержит выводы автора по реферируемому материалу, представляет краткое резюме актуальности материала и степень его новизны.

Таким образом, подводя итоги, можно резюмировать следующее:

1. Реферат - это краткое обобщенное изложение содержания источника информации (статьи, ряда статей, монографии и др.).

2. Реферат состоит из трех частей: общая характеристика текста (выходные данные, формулировка темы); описание основного содержания; выводы референта. Реферат должен раскрывать основные концепции исходного текста.

3. Цель реферирования: создать «текст о тексте». Реферат – не конспект.

### **Пример реферирования статьи**

**Данный пример условно рассматривает возможность анализа статьи путем ее реферирования.**

Вначале дается общая характеристика текста. Затем предоставляется описание основного содержания. В конце подводятся итоги изучения статьи, делаются выводы референта.

Под общей характеристикой текста подразумевается общее описание текста: о чем он, чему посвящен, как построен, из каких разделов состоит.

#### **Например**

В статье Иванова Н.И. «.....», размещенной в журнале «Психологическое обозрение» №2 за 2014 год

Статья посвящена .....

Она состоит из введения и трех небольших разделов.

#### **Описание основного содержания**

Сущность проблемы сводится к ... или Речь в данной статье идет о... или В статье рассматриваются ...

#### **1. Композиция текста**

Статья делится на ..... части.

Статья начинается с ..... и заканчивается....

#### **2. Описание содержания**

Во введении автор отмечает, что .....

В первом разделе ..... автор анализирует ....

Во втором разделе ..... автор рассматривает....

Автор сообщает, что .....

Третий раздел, названный ....., посвящен  
Автор отмечает, что .....  
Автор статьи сообщает также о .....  
Автор считает, что .....  
В качестве иллюстрации в статье содержится .....Этот факт можно  
расценивать как .....

### **3. Иллюстрация автора своих положений.**

Автор приводит факты, цифры, ученый подтверждающий исследование

В статье проводится ....

Автор приходит к выводу...

Автор приводит нас к заключению..

Автор делает вывод, что...

В статье подводятся итоги

В заключении говорится, что...

Сущность изложенного сводится к ...

Заключение, выводы автора статьи

### **4. Выводы референта**

Таким образом, в статье убедительно доказано...

Получили освящение...

Основная ценность работы, на наш взгляд, заключается в ....

Достоинством работы является ...

Недостатком работы является....

Вызывают возражение...

Нельзя не согласится с автором статьи....

Резюме.

(При подготовке материала использовались Методические рекомендации для самостоятельной работы магистрантов Л.П. Маркушевой, Ю.А. Цапаевой, С.-Петербург, 2008.)

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы по подготовке реферата.**

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание (в случае, если объем реферата превышает 10 страниц, а основная часть разбита на главы и параграфы)
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение (при необходимости);
- список литературы и источников.

Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса

Основная часть реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

– не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);

– при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;

– каждая глава (параграф) начинается с новой строки;

– при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать: основные выводы в сжатой форме; оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем заключения – 1-2 страницы печатного текста формата А4. Общий объем реферата не менее 5 и не более 15 страниц печатного текста.

Список используемых источников оформляется в соответствии с требованиями оформления. Недопустимо в качестве первоисточников использовать рефераты, конспекты, контрольные, курсовые и дипломные работы других магистрантов, в т.ч. выложенные в сети интернет.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы по подготовке реферата**

При оценке защиты реферата учитывается качество презентации доклада, умение отвечать на вопросы слушателей, манеру ответа. Обязательным требованием к работам являются четкость и краткость, соблюдение логики высказываний, структурированность изложения материала магистрантом.

Оценка реферирования отражает:

– качество освоения материала (насколько правильно выделены главные мысли, на каком уровне сформулированы ответы на вопросы и т.п.);

– степень освоения фактического объема реферата имеющемуся объему первоисточника (все ли главное получило отражение в реферате);

– своевременность выполнения реферирования.

### **Критерии оценки реферата**

5-6 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 - балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

2-3 - балла – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и

приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

0-1 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

**Написание творческой работы (эссе)** на тему «Современные исследования организационного стресса и профессионального выгорания персонала» на основе литературного обзора тематической периодики из профильных журналов.

#### **Методические рекомендации по написанию творческой работы (эссе)**

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа (сочинение), в которой полно и аргументированно излагается собственная точка зрения на свободную тему. В работе подытоживаются мысли по определенной проблеме.

Эссе начинается с постановки проблемы и уточнения своей позиции. Цель работы – раскрыть предложенную тему, приводя различные аргументы с подкреплением доказательств, примеров. Для объективности используются безличные или неопределенно-личные предложения. Приводятся факты, подтверждающие высказанные идеи.

Между вступлением и основной частью должна соблюдаться пропорция (вступление представляет десятую долю основной части). В заключении подводятся итоги работы, усиливается смысл и значение написанного. На заключительную часть отводится такой же объем, как и на вступительную. Вступление и заключение писать сложно, именно они имеют решающее значение. Творческий подход к работе заключается в том, что автор сам вправе выбрать композицию своей работы. Только автор может определить способ изложения своих мыслей для раскрытия темы эссе.

#### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы по написанию эссе**

Эссе должно отражать собственную точку зрения автора по сути раскрываемого вопроса. Эссе оформляется в соответствии с общими требованиями оформления письменных работ, сдается преподавателю в установленный срок. Наличие титульного листа является обязательным элементом данного вида работы. Рекомендуемый объем работы не должен превышать 3-х страниц печатного текста (лист формата А4).

#### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы по написанию эссе:**

4-6 баллов выставляется магистранту, если магистрант выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие; приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно- правового характера; магистрант знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области; фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; работа выполнена и сдана в указанный срок, оформлена в соответствии с требованиями к оформлению.

3-2 - балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или

содержания проблемы; для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов; продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; допущены одна-две ошибки в оформлении работы; сроки соблюдены.

0-1 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа; не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы; допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы; сроки не соблюдены.

### **Творческое задание (индивидуальное)**

#### **Разработка программы управления стрессом в организации**

#### **Методические рекомендации по разработки программы управления стрессом в организации**

При разработке программы должны быть учтены и отражены следующие моменты:

1) Основными составляющими успешной деятельности по управлению стрессом в организации являются системность и опережающий характер действий по предупреждению кризисной ситуации. Стресс-менеджмент предполагает несколько **направлений деятельности**:

мониторинг признаков неблагополучия;

выявление причин стресса для отдельных категорий работников;

изучение специфики деятельности работников данной организации;

регулярная профилактика стресса;

экстренное ситуативное преодоление стресса.

2) К **способам диагностики** признаков неблагополучия в коллективе, вызванных стрессом, относятся:

психодиагностическое обследование;

анкетирование;

анализ сравнительных данных;

наблюдение;

собеседование.

*Психодиагностическое обследование* руководителей и специалистов проводится с целью выявления уязвимых психических структур, которые могут в первую очередь «подвести» человека в стрессогенной ситуации. А также определяется уровень стресса на момент обследования и в динамике по мере реализации программы стрессозащиты. Если специфика профессиональной деятельности заключается в интенсивном общении, общении с трудным контингентом, то выявляется наличие и степень выраженности синдрома «психического выгорания».

*Анкетирование* позволяет определить удовлетворенность персонала трудом, выявить ситуации, вызывающие стресс, наиболее типичные стрессоры для конкретных рабочих групп. По данным анкетирования можно систематизировать причины стресса и разработать комплекс мероприятий по снижению стрессогенности выявленных факторов. В анкетах используются как закрытые (с вариантами ответов), так и открытые вопросы (без вариантов ответов) вопросы. Закрытые вопросы работают на подтверждение или опровержение уже сформированной гипотезы, открытые – на выявление ранее неизвестных стрессоров или поиск вариантов решения проблемы.



*Анализ сравнительных данных* позволяет сравнить за определенный период времени разные количественные показатели, учет которых ведет служба персонала. Как правило, наиболее эффективен анализ заболеваемости, исполнительской дисциплины, количества производственных ошибок, текучести кадров.

*Наблюдение* целесообразно использовать для более детального анализа ситуации, диагностированной первым или вторым способом. Так, если сравнительный анализ данных показал неблагополучие в одном из отделов, необходимо посетить отдел с целью наблюдения за ситуацией.

Факторы наблюдения:

каким образом сотрудники решают между собой возникающие вопросы (на повышенных тонах, стараются минимизировать общение, игнорируют реплики коллег и т.д.);

как отвечают на телефонные звонки, как комментируют звонки во время переключений на других сотрудников;

как вступают в контакт, если в помещение входит новый человек и др.

*Собеседование* проводится выборочно и позволяет выяснить, нет ли каких-либо дополнительных причин возникновения напряженности. Например, ухудшение ситуации может быть вызвано изменением системы труда на менее справедливую, с точки зрения сотрудников. В начале беседы приглашенному объясняют суть предстоящего разговора, формируют положительное отношение, отводят ему роль «партнера-консультанта».

### **3) Признаки группового неблагополучия:**

увеличение уровня заболеваемости персонала сверх нормативной;

увеличение числа ошибок у работников, которые ранее их не совершали;

снижение показателей качества работы;

ухудшение показателей текучести кадров;

появление нетипичных конфликтов;

напряженная атмосфера в коллективе.

### **4) Профилактические меры по управлению стрессом в организации:**

обучение работников методам обеспечения стрессоустойчивости (передача теоретических знаний, а также отработка практических навыков в ходе индивидуально-групповых тренингов с целью доведения их применения до автоматического режима);

производственная гимнастика;

формирование соответствующего стрессозащитного морально-психологического климата в трудовом коллективе;

работа комнаты психологической разгрузки, аппаратные средства создания фона психической саморегуляции, стрессозащитные пищевые добавки;

соблюдение санитарных требований, эстетическое оформление офисов;

организация нерабочей активности персонала (выезда на природу, организация культурных мероприятий).

### **5) Обучающие мероприятия:**

*Тренинги по управлению временем (тайм-менеджмент)* – способствует снижению влияния наиболее распространенного стрессора – дефицита времени. Умение грамотно распределить рабочее и свободное время – достаточно эффективное средство борьбы со стрессовым состоянием, помогающее оптимально структурировать свой рабочий день.

*Тренинги по развитию конкретных рабочих навыков* – общения по телефону, прием посетителей, проведение переговоров, публичных выступлений и т.д. Эти тренинги

направлены на повышение уровня компетентности персонала и способствуют снижению стресса, вызванного невысокой эффективностью работы сотрудников.

*Тренинги по овладению навыками саморегуляции* – крайне актуальны для профессий, основной рабочей процесс которых связан с нервным напряжением. Сотрудники обучаются способам психологического и психического расслабления, контроля за своим психоэмоциональным состоянием и т.д.

#### **Требования к творческому заданию по представлению и оформлению программы управления стрессом в организации.**

1. Программа должна быть выполнена на примере конкретного трудового коллектива / учебной группы.

2. Предварительно дается общее описание трудового коллектива / учебной группы и выявленной проблематики, связанной с профессиональным стрессом и /или психоэмоциональным выгоранием как коллектива в целом так и отдельных участников

3. В формате программы управления стрессом в организации предлагается ряд рекомендаций, позволяющих провести профилактику/ коррекцию сложившейся стрессогенной ситуации.

4. При оформлении программы соблюдаются требования к оформлению письменных работ

5. При необходимости программа может содержать приложения (например, бланки и/или результаты анкетирования, протоколы наблюдений и т.д.)

#### **Критерии оценки выполнения творческого задания: самостоятельной работы по разработке программы управления стрессом в организации**

25-30 баллов выставляется, если магистрант/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно- правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

20-24 - балла - работа магистранта/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

11-19 – баллов - проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

0-10 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трёх ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы

## **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства – наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Раздел I. Теоретико-методологические основы психологии профессионального здоровья					
1	Тема 1. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии	УК-1	знание	Собеседование (УО-1)	зачёт: вопросы №№ 1-10
		УК-6	знание	Собеседование (УО-1), доклад (УО-3)	зачёт: вопросы №№ 1-10
2	Тема 2. Профессиональная адаптация	УК-1	знание	Доклад (УО-3), реферат (ПР-4)	зачёт: вопрос № 14
		УК-6	знание	Дискуссия (УО-4), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 14
3	Тема 3. Трудовая мотивация как фактор сохранения профессионального здоровья	УК-1	знание, умение	Контрольная работа (ПР-2), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос № 11
		УК-6	знание, умение	Реферат (ПР-4), Эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос № 11
4	Тема 4. Удовлетворённость работой как показатель профессионального здоровья	УК-1	знание, умение	Собеседование (УО-1), реферат (ПР-4)	зачёт: вопрос №№ 23-24
		УК-6	знание, умение	Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 23-24
5	Тема 5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	УК-1	знание, умение, владение	Собеседование (УО-1), творческое задание (ПР-13), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 15
		УК-6	знание, умение, владение	Эссе (ПР-3), контрольная работа (ПР-2), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 15
Раздел II. Профессиональные риски в профессиональной деятельности и пути их преодоления					
6	Тема 6. Профессиональный конфликт	УК-6	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 17-18
		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос №№ 17-18
7	Тема 7. Стрессы в профессиональной деятельности	УК-6	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 27-43
		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос №№ 27-43
8	Тема 8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	УК-1	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 53, 60-64

		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе – ПРЗ	зачёт: вопрос №№ 53, 60-64
--	--	------	--------	-------------------------------------	-------------------------------

## V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

*(печатные и электронные издания)*

1. Корон Н. Р. Психофизиология профессиональной деятельности и эмоциональный интеллект: учебник / Н.Р. Коро, Е.А. Орлова, С.В. Павлов, В. ШиманскаяА, Р.В. Козьяков. — Москва : КноРус, 2018. — 413 с. — ISBN 978-5-406-05920-3. - [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=BookRu:BookRu-924190&theme=FEFU>
2. Куваева И. О. Представления о стрессе у представителей разных культур / И. О. Куваева, К. Б. Лозовская, Н. М. Ачан // Вопросы психологии: научный журнал. – 2017. - № 1. – С. 68-81. – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:830984&theme=FEFU>
3. Правдина Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Рн/Д: Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/991809> - [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-991809&theme=FEFU>
4. Психология воспитания стрессовосладающего поведения : учеб. пособие / Н.П. Фетискин. — М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2017. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-891180&theme=FEFU>

### Дополнительная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Борисова А.Н. День управления стрессом / Борисова А.Н.— СПб.: Антология, 2013.— 160 с. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-42429&theme=FEFU>
2. Вершинина В.В. От самопознания к саморегуляции (дневник здоровья) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Вершинина В.В., Морозова Л.Н., Резников М.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59175.html>.— ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа в библиотеке ДВФУ: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-59175&theme=FEFU>
3. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2014.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51928.html>.— ЭБС «IPRbooks» <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-51928&theme=FEFU>
4. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51882>. — Загл. с экрана. – .— [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Lan:Lan-51882&theme=FEFU>

5. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]/ М.И. Воловикова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2014.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51946.html>.— ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа в библиотеке ДВФУ: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-51946&theme=FEFU>

6. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>.— ЭБС «IPRbooks» Режим доступа в библиотеке ДВФУ: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-36750&theme=FEFU>

7. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.) / Е.А. Альтергот [и др.]. — Омск: Омская юридическая академия, 2013.— 124 с. — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-29835&theme=FEFU>

8. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2. - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-509369&theme=FEFU>

5. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе / Ю.Г. Чирков. — М.: Академический проект, 2015. — 447 с. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:778755&theme=FEFU>

9. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие/ Шабанова Т.Л — Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-19530&theme=FEFU>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства "Лань"

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса магистрантами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Планирование и организация учебной деятельности магистрантов при освоении дисциплины**

Планирование – важнейшая черта человеческой деятельности, один из характерных, обязательных признаков человеческого труда. Для организации учебной деятельности по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» очень эффективным является использование средств, напоминающих о стоящих перед нами задачах, последовательности их выполнения. Такими средствами могут быть еженедельник, а также мобильный телефон, имеющий программу органайзера, включающего будильник, календарь и список дел; таймеры, напоминающие о выполнении заданий по курсу «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья»; компьютерные программы составления списка дел, выделяющие срочные и важные дела.

Регулярность, системность и систематичность – главные условия поисков более эффективных способов работы. Рекомендуются выбрать один день недели для регулярной подготовки по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья». Данные условия не просто позволяют подготовиться к серьёзному изучению учебной дисциплины, они создают настрой на образовательный процесс, позволяют выработать правила изучения содержания учебного курса (например, сначала проработка материала учебной лекции, знакомство с содержанием учебной литературы, затем выделение и фиксирование основных тезисов, генерирование новых свежих идей).

Чтобы облегчить выполнение заданий, необходимо быть знакомым с содержательной и процессуальной стороной учебно-интеллектуальной и творческой работы и временными параметрами по каждой единице учебного курса (занятию, разделу, модулю). Еженедельная подготовка по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» требует временных затрат. Чёткое фиксирование по времени определённых регулярных дел, закрепление за ними одних и тех же часов – важный шаг к организации времени. Привычка заниматься в одно и то же время позволяет формировать установку на успешную работу, высокую мотивацию и целеполагание. При учёте времени надо помнить об основной цели учебно-интеллектуальной деятельности – получить наибольшую результативность с наименьшими физическими, психологическими и интеллектуально-

творческими затратами. Хорошими средствами данного процесса являются процессы проектирования и планирования собственной учебно-интеллектуальной деятельности.

Успешность освоения курса «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» во многом зависит от правильно спроектированной и спланированной деятельности и расчёта времени при самостоятельной подготовке (в среднем 3-6 часов в неделю).

#### **Описание последовательности действий обучающихся, или алгоритм изучения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья», магистранту необходимо:

- ознакомиться с программой, предложенными преподавателем методическими рекомендациями по изучению учебной дисциплины, изучить список рекомендуемой литературы и электронно-информационных ресурсов. К программе и методическим рекомендациям курса необходимо будет возвращаться систематически по мере усвоения каждой темы с целью освоения содержательной и процессуальной сторон учебно-интеллектуальной деятельности.

- внимательно разобраться в структуре курса «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья», в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом, о лекционной и практической части всего курса изучения;

- регулярно обращаться за консультацией к ведущему преподавателю, чтобы ориентироваться в последовательности и форме выполнения заданий по данной учебной дисциплине.

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Практическое занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении магистрантами под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности и компетенций будущей профессиональной деятельности.

В системе подготовки магистрантов практические занятия, являясь дополнением к лекционным курсам, позволяют приобретать и совершенствовать профессиональные компетенции. Содержание практических занятий и методика их проведения должны обеспечивать развитие творческой, учебно-интеллектуальной и научно-исследовательской активности магистранта. В ходе их проведения создаются условия для развития научного мышления и аналитико-синтетических умений и навыков обучающихся. Практические занятия позволяют проверить знания магистрантов, в связи с чем они выступают важным средством достаточно оперативной обратной связи.

*Цели практических занятий:*

- самостоятельно творчески осваивать научно-теоретическую литературу по учебному курсу;

- помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;

- обучение магистрантов практическим приёмам и методам анализа теоретических положений и концепций учебной дисциплины;

- развитие культуры дискуссии;
- способствовать овладению навыками и умениями решения практических задач на всех уровнях функционирования социальной реальности.

***При подготовке к практическим занятиям необходимо придерживаться следующих рекомендаций.***

Практические занятия проводятся с группой и строятся как беседа-дискуссия по каждому вопросу плана.

Планы семинарских занятий определяют круг важных проблем, теоретическое понимание которых важно для их практического решения. Семинарские занятия предназначены для самостоятельной проработки магистрантами ключевых проблем на основе активного привлечения как классической, так и современной психологической литературы и литературы на стыке с психологией (философия, культурология, теология, педагогика, психофизиология, биология).

Контрольные вопросы позволяют определить степень соответствия знаний имеющимся требованиям. Использование контрольных вопросов и тестов облегчает усвоение теории, позволяет воспринимать учебную дисциплину как конкретную, практическую, рациональную науку, дает возможность эффективнее использовать время на занятиях.

На практических занятиях по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» применяются такие методы активного обучения, как круглый стол / дискуссия, интерактивный метод обучения в малых группах, эмпирические методы исследования в психологии.

Практические занятия призваны стимулировать учебно-интеллектуальную активность магистрантов, развивать самостоятельность и критичность мышления, способность ориентироваться в больших информационных потоках, вырабатывать и отстаивать собственную позицию по проблемным вопросам учебной дисциплины.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Магистрант может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

В ходе планирования своей самостоятельной работы магистранту необходимо осознать, что в каждом новом деле нужно:

- 1) сформулировать проблему;
- 2) выбрать стратегию;
- 3) составить план действия.



Планирование деятельности, в свою очередь, предполагает следующее (М. К. Тутушкина):

- 1) расстановку приоритетов учебной активности по срокам важности;
- 2) планирование дел по дням недели и времени суток (с учётом индивидуальной производительности и потерь времени);
- 3) подборку запасных вариантов дел и выявление возможного резерва времени.

#### *Приёмы работы с авторским текстом*

При работе с авторским текстом выделяются различные *приёмы самостоятельной работы*, среди которых выделяются следующие.

- Конспектирование.
- Составление плана текста.
- Тезисирование – краткое изложение основных мыслей прочитанного.
- Цитирование – дословная выдержка из текста. Обязательно указываются выходные данные: автор, название работы, место издания, издательство, год издания, страницы.
- Аннотирование – краткое свёрнутое изложение содержания прочитанного без потери существенно смысла.
- Составление справки – сведений о чём-нибудь, полученных после поисков. Справки бывают статистические, биографические, терминологические, географические и др.
- Составление словесно-схематического изображения прочитанного.
- Составление тематического тезауруса-упорядоченного комплекса базовых понятий.

Работа с авторским текстом предъявляет к магистрантам серьёзные требования к овладению ими основными интеллектуальными приёмами и методами организации своей учебно-познавательной деятельности.

#### *Резюмирование текста*

*Резюмирование* текста как учебная задача. Составление *резюме* научного текста или учебной лекции – один из случаев порождения магистрантами письменного текста. Резюме можно отнести к особому типу текста – *реконструктивному*. Могут быть другие виды реконструктивных текстов, по мнению В. Я. Ляудис, – *рефераты, аналитические обзоры, описание наблюдаемых событий по воспоминаниям и т.д.*

Резюме предполагает работу по обобщению материала учебной лекции магистрантом, причём эта работа должна нести на себе печать уровня развития рефлексивно-личностного компонента их мышления, т.е. осознания (осмысления) того, что эта лекция дала самому магистранту, как интеллектуально и эмоционально он на неё отреагировал (личностное отношение магистранта к лекции). В текстах резюме дают о себе знать *метапознавательные процессы*, определяемые не только мерой осознанности способов логического мышления, но и рефлексивными актами личности в целом, мерой обращённости её сознания, как на смыслы, так и на способы своей познавательной деятельности.

Именно этот рефлексивно-личностный компонент мышления магистрантов определил специфические особенности сжатия и селекции содержания в каждом из резюме лекции – от предельно логизированных (словесно выраженных) и полных схем, где исчезают все личностные интонации и акценты лектора, до предельной редукции (поворота сознания) содержания лекции к наиболее субъективно значимым фрагментам, отражающим ситуативно-личностную смысловую ориентацию магистранта в содержании текста.

#### *Аннотирование и конспектирование*

Аннотирование литературы – перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Особо следует выделять вопросы, имеющие прямое отношение к деятельности педагога или к изучаемой проблеме (500 – 600 знаков).

*Конспектирование* – краткое изложение какой-то статьи, книги, выступления, речи и т.д. Обращение к конспекту необходимо с целью более глубокого или нового осмысления законспектированного материала. Конспект должен быть кратким, ясным, полным и точным. Свои формулировки должны сочетаться с формулировками автора (цитаты). В конспекте важны фиксация основных положений работы, воспроизведение логики авторского изложения материала.

Свои замечания и рассуждения обучающийся может оформить на другой (чаще левой) половине листа (рефлексивная позиция).

Читать источник необходимо не менее двух раз.

При конспектировании должна быть опора на следующие *структуры*: 1) гипотезу, 2) теоретическую и экспериментальную проверку гипотезы, 3) эмпирические факты и 4) теоретические обобщения, 5) методику эксперимента.

*Гипотеза*, в свою очередь, – это предположение (на основе имеющихся знаний) о существовании какой-либо закономерности, причины явления или связи нескольких явлений.

*Теоретическая проверка гипотезы* – сопоставление предположения с имеющимися в научной литературе уже доказанными положениями, принципами, в ходе которых выявляется логическая непротиворечивость выдвинутой гипотезы и этих принципов.

В процессе *экспериментальной проверки гипотезы* её правильность или ложность устанавливается опытным путём, на основе анализа данных, полученных в исследовании. *Факты* – это события, явления, которые исследователю удаётся заметить и зафиксировать, что развивает профессиональную наблюдательность.

*Эмпирическое обобщение* – объединение явлений объектов на основе только внешних признаков. *Теоретическое обобщение* – объединение объектов (явлений), сходных по существенным признакам, определяющим специфику данного явления.

В *методику* эксперимента входит задание для испытуемых (инструкция, материал для работы и пр.), описание условий проведения опыта (эксперимент групповой или индивидуальный, длительность и пр.), состав и количество испытуемых, определение зависимых и независимых переменных.

Обычно используют следующие *вопросы для конспектирования*:

- Что является гипотезой автора?
- Каким способом проверяется эта гипотеза?
- Насколько убедительно доказательство?
- Какие получены факты?

В ходе конспектирования необходима работа со справочной литературой для определения значения терминов. Рекомендуется составление картотеки конспектов (алфавитный и систематический).

*Рекомендации магистрантам по написанию реферата или доклада:*

- подобрать по теме необходимую литературу и глубоко её изучить;
- хорошо продумать и составить подробный план работы;
- подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых в источниках положений;

- сопоставить рассматриваемые в литературе факты, выделить в них общее и особенное, обобщить изученный материал в соответствии с намеченным планом реферата или доклада;
- подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело использовать личные наблюдения, опыт и эксперименты;

Составление реферата или доклада – важная форма самостоятельной работы магистрантов. Она способствует развитию творческой мысли, учит диалектически подходить к оценке изучаемых явлений и объективно оценивать явления.

Работа с собственным текстом требует развитых конструктивных, продуктивных, аналитико-синтетических способностей и умений, вербальных, интеллектуальных функций, а также практики работы с текстом в целом.

#### *Работа над докладом*

Доклад есть достаточно неизученная, но довольно часто встречающаяся работа в учебных заведениях. Различают устный и письменный доклад (по содержанию близкий к реферату).

*Доклад* – вид самостоятельной научно – исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

*Этапы работы над докладом:*

- Подбор и изучение основных источников по теме (как и при написании реферата, рекомендуется использовать не менее 8 – 10 источников).
- Составление библиографии.
- Обработка и систематизация материала. Подготовка выводов и обобщений.
- Разработка плана доклада.
- Написание.
- Публичное выступление с результатами исследования.

В докладе соединяются три качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести результаты слушателям и квалифицированно ответить на вопросы.

Отличительной чертой доклада является научный, академический стиль. Академический стиль – это совершенно особый способ подачи текстового материала, наиболее подходящий для написания учебных и научных работ. Данный стиль определяет *следующие нормы:*

- предложения могут быть длинными и сложными;
- часто употребляются слова иностранного происхождения, различные термины;
- употребляются вводные конструкции типа «по всей видимости», «на наш взгляд»;
- авторская позиция должна быть, как можно менее выражена, то есть должны отсутствовать местоимения «я», «моя (точка зрения)»;
- в тексте могут встречаться штампы и общие слова.

*Общая структура такого доклада может быть следующей:*

1. Формулировка темы исследования (причем она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию).
2. Актуальность исследования (чем интересно направление исследований, в чем заключается его важность, какие ученые работали в этой области, каким вопросам в данной теме уделялось недостаточное внимание, почему учащимся выбрана именно эта тема).

3. Цель работы (в общих чертах соответствует формулировке темы исследования и может уточнять ее).
4. Задачи исследования (конкретизируют цель работы, «раскладывая» ее на составляющие).
5. Гипотеза (научно обоснованное предположение о возможных результатах исследовательской работы. Формулируются в том случае, если работа носит экспериментальный характер).
6. Методика проведения исследования (подробное описание всех действий, связанных с получением результатов).
7. Результаты исследования. Краткое изложение новой информации, которую получил исследователь в процессе наблюдения или эксперимента. При изложении результатов желательно давать четкое и немногословное истолкование новым фактам. Полезно привести основные количественные показатели и продемонстрировать их на используемых в процессе доклада графиках и диаграммах.
8. Выводы исследования. Умозаключения, сформулированные в обобщенной, конспективной форме. Они кратко характеризуют основные полученные результаты и выявленные тенденции. Выводы желательно пронумеровать: обычно их не более 4 или 5.

*Требования к оформлению письменного доклада такие же, как и при написании реферата:*

- Титульный лист
- Оглавление (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы)
- Основная часть (каждый раздел её доказательно раскрывает исследуемый вопрос)
- Заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада)
- Список литературы. Правила составления списка используемой литературы смотри в памятке «Как написать реферат».

*Несколько советов о том, как блестяще выступить перед аудиторией:*

- Продолжительность выступления обычно не превышает 10-15 минут. Поэтому при подготовке доклада из текста работы отбирается самое главное.
- В докладе должно быть кратко отражено основное содержание всех глав и разделов исследовательской работы.
- Заучить значение всех терминов, которые употребляются в докладе.
- Не бояться аудитории – верить, что слушатели дружески настроены.
- Выступать в полной готовности – владеть темой настолько хорошо, насколько это возможно.
- Сохранять уверенный вид – это действует на аудиторию и преподавателей.
- Делать паузы так часто, как это необходимо.
- Не торопиться и не растягивать слова. Скорость речи должна быть примерно 100-120 слов в минуту.
- Подумать, какие вопросы могут задать слушатели, и заранее сформулировать ответы.

- Если требуется время, чтобы собраться с мыслями, то, наличие заранее подготовленных карт, схем, диаграммы, фотографии и т.д. поможет выиграть драгоценное время для формулировки ответа, а иногда и даст готовый ответ.

При соблюдении этих правил должен получиться интересный доклад, который, несомненно, будет высоко оценен преподавателем.

#### *Рецензия. Написание рецензии*

В содержательной структуре текста рецензии обязательно наличие следующих компонентов (частей):

*Таблица*

<b>Предмет анализа</b>	Указывается, что представляет собой рецензируемая работа: дипломный проект, рацпредложение, статья, диссертация, монография и т.д.; приводятся выходные данные. Для пишущего рецензию важно уяснить, к какому жанру относится анализируемый текст, так как от этого будут зависеть его общая оценка и выводы о значимости работы.
<b>Актуальность темы</b>	Отмечается важность затрагиваемых в работе вопросов, их значение для решения современных проблем в той или иной области знания, культуры и т.д.
<b>Краткое содержание</b>	Важно уметь осмыслить содержание прочитанного, соединить его с теми знаниями, которые были получены ранее, т.к. краткое изложение содержания работы сочетается в рецензии с его критическим анализом и оценкой.
<b>Оценочная часть</b>	Обычно вначале дается общая оценка с точки зрения соответствия рецензируемой работы тем требованиям, которые предъявляются к тому или иному жанру. Отмечаются достоинства: новизна, глубина раскрытия темы, аргументированность выводов, наличие примеров, иллюстраций, схем и т.п., знание литературы по излагаемой теме, умение анализировать и сопоставлять различные точки зрения по спорным вопросам, стиль изложения и т.д., — после чего рецензент переходит к критическим замечаниям. Выявляются недостатки, недочеты. Их перечисление не должно превращать рецензию в критический «разнос». Предполагается доброжелательное отношение рецензента к анализируемой работе и ее автору, поэтому все замечания делаются в корректной форме, возможно, в виде пожеланий и рекомендаций.
<b>Выводы</b>	Формулируются с учетом жанра рецензируемой работы. Отмечаются значимость работы, ее место в ряду уже существующих по данной проблематике, практическая ценность, область применения полученных в исследовании результатов и т.д.

#### *Методика работы над творческим заданием*

Выделяют следующие *виды домашних творческих заданий*:

##### *I. Задания когнитивного типа*

1. *Научная проблема* – решить реальную проблему, которая существует в науке.
2. *Структура* – нахождение, определение принципов построения различных структур.
3. *Опыт* – проведение опыта, эксперимента.
4. *Общее в разном* – вычленение общего и отличного в разных системах.
5. *Разно-научное познание* – одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта.

##### *II. Задания креативного типа*

1. *Составление* – составить словарь, кроссворд, игру, викторину и т.д.
2. *Учебная методичка* – разработать свои учебные методички.

##### *III. Задания организационно-деятельностного типа*

1. *План* – разработать план домашней или творческой работы, составить

индивидуальную программу занятий по дисциплине.

2. *Выступление* – составить показательное выступление, соревнование, кроссворд, занятие.
3. *Рефлексия* – осознать свою деятельность (речь, письмо, чтение, вычисления, размышления) на протяжении определенного отрезка времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
4. *Оценка* – написать рецензию на текст, фильм, работу другого магистранта, подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной теме за определенный период.

Магистранту целесообразно выделить в рамках выбранной темы проблемную зону, постараться самостоятельно ее изучить и творчески подойти к результатам представления полученных результатов. При этом творческое домашнее задание по дисциплине «Психология и педагогика» должно содержать анализ психолого-педагогической ситуации по выбранной проблеме. Вычленив «рациональное зерно» помогут статистические, справочные и специализированные источники информации (данные психологических и педагогических исследований).

Требования к написанию и оформлению творческого домашнего задания:

Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Должна быть нумерация страниц. Таблицы и рисунки выстраиваются в текст работы. Объем работы, без учета приложений, не более 10 страниц.

Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что магистрант не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

*Методические рекомендации обучающимся по выполнению творческих заданий*

1. Творческое задание – это твоя самостоятельная исследовательская разработка. Выполняя его, привлекай к работе родителей, друзей и других людей. Помни, что главное для тебя – развить твои творческие способности.
2. Выполняй творческое задание в следующем порядке:
  - Выбери тему;
  - Подбери информацию (книги, журналы, компьютерные программы, телепередачи и т.д.)
  - Планируй весь объем работы и организацию ее выполнения с помощью преподавателя;
  - Выполни теоретическую и практическую части творческого задания;
  - Внеси коррективы в теоретическую часть по результатам выполнения изделия;
  - Напечатай графическую часть творческого задания при необходимости;
  - Подготовься к защите и оценке качества твоей работы, выполняя для защиты демонстрационные наглядные материалы;
  - Защити творческое задание;
3. Используй в работе справочную литературу: каталоги, словари, журналы, книги и т.п., а также материалы музеев и выставок.
4. Старайся применять в работе современную технику: видеокамеру, компьютер, видео- и аудиоманитофоны, фото- и ксерокопировальные аппараты, Интернет.
5. Думай о том, как твоя работа пригодится тебе в будущем, старайся связать её с выбранной профессией.

6. Учитывай традиции и обычаи района, города и края, в котором ты живешь.
7. Всегда помни об экологии родного города и своём здоровье.
8. Используй знания по любым дисциплинам, а также свой бытовой опыт. Проявляя творчество, основывайся только на научных знаниях.
9. Не стесняйся по всем вопросам обращаться к педагогу.

Проблема творческого задания	«Почему?» (это важно для меня лично)	Актуальность проблемы – мотивация
Цель творческого задания	«Зачем?» (мы делаем это задание)	Целеполагание
Задачи творческого задания	«Что?» (для этого мы делаем)	Постановка задач
Методы и способы	«Как?» (мы можем это делать)	Выбор способов и методов планирования
Результат	«Что получится?» (как решение проблемы)	Ожидаемый результат

#### *Оформление творческого задания*

1. Титульный лист.
2. Форма задания.
3. Пояснительная записка.
4. Содержательная часть творческого домашнего задания.
5. Выводы.
6. Список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей и заполняется по строго определенным правилам. Ниже представлен образец оформления титульного листа творческого домашнего задания.

В пояснительной записке дается обоснование представленного задания, отражаются принципы и условия построения, цели и задачи. Указывается объект рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Проводится оценка своевременности и значимости выбранной темы.

Содержательная часть домашнего творческого задания должна точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Материал должен представляться сжато, логично и аргументировано.

Заключительная часть предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данной работы. Общее оформление списка использованной литературы для творческого домашнего задания аналогично оформлению списка использованной литературы для реферата (см. Требования к магистрантам при подготовке реферата). В список должны быть включены только те источники, которые автор действительно изучил.

*Критерии оценки работы участника творческого задания:*

Для каждого из участников проекта оцениваются:

- профессиональные теоретические знания в соответствующей области;
- умение работать со справочной и научной литературой;
- умение составлять и редактировать тексты;
- умение пользоваться информационными технологиями;
- умение работать в команде;
- умение представлять результаты собственной деятельности в СМИ и публично;
- коммуникабельность, инициативность, творческие способности.

### **Методические рекомендации по подготовке к зачёту**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» является зачёт. Подготовка к зачёту и успешное освоение материала дисциплины начинается с первого дня изучения курса и требует от магистранта систематической работы:

- не пропускать аудиторные занятия (лекции, практические занятия);
- своевременно выполнять задания, подготовить и защитить контрольную работу, не откладывая их выполнение на последнюю неделю перед окончанием семестра;
- регулярно систематизировать материал записей лекционных, практических занятий.

Подготовка к зачёту предполагает самостоятельное повторение ранее изученного материала не только теоретического, но и практического. Систематическая и своевременная работа по освоению курса становится залогом получения экзамена «автоматом» при получении не менее 61 балла (в соответствии с рейтинговой системой оценок).

Таким образом, зачёт может быть выставлен по результатам работы магистранта в течение семестра. Для этого магистранту необходимо посетить все лекционные и практические занятия, активно работать на них; выполнить все задания, контрольную работу, устно доказать знание основных понятий и терминов.

Магистранты, не набравшие 61 балл, готовятся к зачёту, на котором должны показать, что материал курса ими освоен.

При подготовке к зачёту магистранту необходимо:

- ознакомиться с предложенным списком вопросов;
- повторить теоретический материал дисциплины, используя материал лекций, практических занятий, учебной литературы;
- написать и своевременно сдать на проверку контрольную работу.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия проводятся в аудитории F513 по адресу: Русский, п. Аякс д.10, корпус F.

Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 26)

Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA



Проектор, модель Mitsubishi, экран

Моноблок: Lenovo C360G-i3-4130T 4GB DDR3-1600 SODIMM (1x4GB) 500 GB, клавиатура, компьютерная мышь

Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF

Акустическая система для потолочного монтажа с низким профилем, Extron SI3ct Ip (пара); врезной интерфейс с системой автоматического втягивания кабелей TLS TAM 201 Standart III; ЖК-панель 47", Full HD, LG M4716CCBA, Кодек видеоконференцсвязь и LifeSizeExpress 220-Codeonly-Non-AES в составе кодек – 1 шт.; беспроводное дистанционное управление – 1 шт.; источник питания – 1 шт.; кабели для подключения – 1 комплект. Матричный коммутатор DVI 4x4 Extron DXP 44DVI PRO; Микрофонная петличная радиосистема УВЧ диапазона Sennheiser EW 122 G3 в составе речевого приемника EM 100G3, передатчика SK 100G3, петличного микрофона ME 4 с ветрозащитой и антенн (2 шт.); Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 128x800; Преобразователь сигнала SD/HD/3G-SDI в формат HDMI 1.3 Multipix 3G HD-SDI TO HDMI converter; Сетевая видеочамера Multipix MP-HD718; Сетевой контроллер управления Extron IPL T S4; Усилитель мощности Extron XPA 2001-100V; Усилитель-распределитель DVI сигнала Extron DVI DA2; Цифровой аудиопроцессор Extron DMP 44LC; Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice, размер рабочей области 236x147 см Моноблок Lenovo C360G-i34164G500U DK- 1 шт Доска аудиторная 1 шт.

## VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<p>УК-1.1 Выбирает способы и алгоритмы решения задач.</p> <p>УК-1.2 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи.</p> <p>УК-1.3 Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК-1.4 Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> <p>УК-1.5 Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки.</p> <p>УК-1.6 Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях участников деятельности.</p> <p>УК-1.7 Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.</p>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>УК-6.1. Знает и использует экологично внешние и внутренние ресурсы (личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения задач;</p> <p>УК-6.2. Планирует цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</p> <p>УК-6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учетом личностных возможностей, самооценки своих ресурсов;</p> <p>УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;</p> <p>УК-6.5. Проявляет интерес к своему психологическому состоянию, повышению самооценки.</p>

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский				

<p>Осуществление прикладных исследований по проблемам психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях разного вида и типа</p>	<p>научные исследования и разработки в области коррекционной педагогики</p>	<p>научные исследования и разработки в области коррекционной педагогики</p>	<p>ПК-3.1 Знает: методологические основы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; методы организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных и коррекционно-развивающих программ; современные теории, направления и практики коррекционной работы правовые и этические законы профессиональной деятельности;</p> <p>ПК-3.2 Умеет: оценивать уровень и отклонения от нормального хода психического развития обучающихся на различных уровнях образования в образовательных организациях; реализовывать индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии обучающихся;</p> <p>ПК - 3.3. Владеет способностью: разрабатывать программы развития, коррекции, социализации и воспитания для лиц с разными образовательными потребностями; планировать и реализовывать коррекционно-развивающую работу с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей; организации и совместного осуществления педагогами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей и обучающихся недостатков, нарушений социализации и адаптации; способностями составлять комплексный индивидуальный маршрут реабилитации на основе профильных индивидуальных маршрутов членов реабилитационной команды</p>	<p>ПС 01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)</p> <p>ПС 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере</p>
--	---	---	---	--

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства – наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Раздел I. Теоретико-методологические основы психологии профессионального здоровья					
1	Тема 1. Психология профессионального	УК-1	знание	Собеседование (УО-1)	зачёт: вопросы №№ 1-10

	здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии	УК-6	знание	Собеседование (УО-1), доклад (УО-3)	зачёт: вопросы №№ 1-10
2	Тема 2. Профессиональная адаптация	УК-1	знание	Доклад (УО-3), реферат (ПР-4)	зачёт: вопрос № 14
		УК-6	знание	Дискуссия (УО-4), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 14
3	Тема 3. Трудовая мотивация как фактор сохранения профессионального здоровья	УК-1	знание, умение	Контрольная работа (ПР-2), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос № 11
		УК-6	знание, умение	Реферат (ПР-4), Эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос № 11
4	Тема 4. Удовлетворённость работой как показатель профессионального здоровья	УК-1	знание, умение	Собеседование (УО-1), реферат (ПР-4)	зачёт: вопрос №№ 23-24
		УК-6	знание, умение	Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 23-24
5	Тема 5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	УК-1	знание, умение, владение	Собеседование (УО-1), творческое задание (ПР-13), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 15
		УК-6	знание, умение, владение	Эссе (ПР-3), контрольная работа (ПР-2), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос № 15
Раздел II. Профессиональные риски в профессиональной деятельности и пути их преодоления					
6	Тема 6. Профессиональный конфликт	УК-6	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 17-18
		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос №№ 17-18
7	Тема 7. Стрессы в профессиональной деятельности	УК-6	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 27-43
		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3)	зачёт: вопрос №№ 27-43
8	Тема 8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	УК-1	знание	Собеседование (УО-1), Эссе (ПР-3), творческое задание (ПР-13)	зачёт: вопрос №№ 53, 60-64
		ПК-3	знание	Собеседование (УО-1), эссе – ПР3	зачёт: вопрос №№ 53, 60-64

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	Знает (пороговый уровень)	<p>Принципы и способы решения задач профессиональных задач с позиции системного подхода;</p> <p>способы декомпозиции педагогических задач с целью их анализа и понимания;</p> <p>широкий диапазон вариантов решения задач, методы оценки их достоинств и недостатков;</p> <p>научные понятия, законы, причины, закономерности формирования и разрешения проблемных ситуаций на основе системного подхода</p>	<p>Принципы и способы решения задач профессиональных задач с позиции системного подхода;</p> <p>способы декомпозиции педагогических задач с целью их анализа и понимания;</p> <p>широкий диапазон вариантов решения задач, методы оценки их достоинств и недостатков;</p> <p>научные понятия, законы, причины, закономерности формирования и разрешения проблемных ситуаций на основе системного подхода</p>	<p>способность дать определения основным понятиям в сфере социальной психологии и социальной педагогики;</p> <p>- способность перечислить и раскрыть суть методов изучения общения и социального взаимодействия, которые изучил и освоил магистрант;</p> <p>-способность самостоятельно сформулировать принципы социального общения и взаимодействия в коллективе;</p> <p>- способность обосновать актуальность выполняемого задания или исследования по изучению социального общения или взаимодействия в коллективе;</p> <p>-способность перечислить источники информации по методам и подходам к проведению исследований по социальному общению и взаимодействию в коллективе</p>	45-64

	<p>Умеет (продвинутой)</p>	<p>личности в различных социально-психологических условиях жизнедеятельности социального коллектива, позволяющие решать вопросы общения (социальной перцепции, социальной коммуникации, социального взаимодействия) и разрешения конфликтных ситуаций в процессе социального взаимодействия и взаимоотношений</p>	<p>Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами для выявления информации по социальной психологии, умение применять известные методы социального взаимодействия, умение представлять результаты исследований учёных по изучаемой проблеме общения и социальных взаимодействий, умение применять методы социальных взаимодействий для решения поставленных задач в сфере толерантного взаимодействия в социальном коллективе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность работать с данными, каталогов для исследования по социально-психологической тематике;</li> <li>- способность найти труды учёных и обосновать объективность применения изученных социально-психологических методов в качестве доказательства или опровержения психодиагностической гипотезы по социально-психологической тематике;</li> <li>- способность применить на практике формы и методы исследования социального коллектива и особенностей социального взаимодействия в нём;</li> <li>- способность применять методы социального взаимодействия для нестандартного решения поставленных задач в области общения, социального взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций</li> </ul>	<p>65-84</p>
--	----------------------------	---	--	---	--------------

	Владеет (высокий)	методами рефлексии, оценки, анализа и первичной коррекции основных проявлений активности в коллективе с целью успешного функционирования личности в различных социально-психологических условиях жизнедеятельности социального коллектива, позволяющие решать вопросы общения (социальной перцепции, социальной коммуникации, социального взаимодействия) и разрешения конфликтных ситуаций в процессе социального взаимодействия и взаимоотношений	Владение терминологией в сфере социальной психологии и социальной педагогики, владение способностью сформулировать задание по социальному общению, социальному взаимодействию и разрешению социальных конфликтов, чёткое понимание требований, предъявляемых к содержанию и последовательности проведения психодиагностического исследования, владение инструментами представления результатов психодиагностических исследований по социально-психологической тематике	- способность бегло и точно применять терминологический аппарат в сфере социальной психологии и социальной педагогики в устных ответах на вопросы и в письменных работах, - способность сформулировать задание по психодиагностическому исследованию социально-психологической тематики; - способность проводить самостоятельные психодиагностические исследования и представлять их результаты на обсуждениях на семинарах и практических занятиях по проблемам социальной психологии и социальной педагогики.	85-100
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	знает (пороговый уровень)	основные научные понятия, принципы, механизмы, законы, закономерности, теории, концепции, объясняющие основы деятельности по самоорганизации и самообразования.	Знание определений основных понятий предметной области исследования (психологии здоровья);	способность дать определения основных понятий предметной области исследования (психологии здоровья);	45-64

	умеет (продвинутый)	использовать научные понятия, принципы, законы, закономерности, теории и концепции в конкретных практических ситуациях проявления психической активности личности в ситуации самоорганизации и самообразования	знание основных понятий по методам научных исследований; знание методов научных исследований и определение их принадлежности к научным направлениям; знает источники информации по методам и подходам к проведению психологических исследований	- способность перечислить и раскрыть суть методов научного психологического исследования, которые изучил и освоил магистрант; - способность самостоятельно сформулировать объект предмет и научного исследования; - способность обосновать актуальность выполняемого задания или исследования; - способность перечислить источники информации по методам и подходам к проведению исследований	65-84
	владеет (высокий)	методами рефлексии, оценки, анализа и первичной коррекции основных проявлений психической активности личности в ситуации самоорганизации и самообразования	Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами, умение применять известные методы научных исследований, умение представлять результаты исследований учёных по изучаемой психологической проблеме и собственных исследований, умение применять методы научных исследований для нестандартного решения поставленных задач в сфере психологии здоровья	- способность работать с данными, каталогов для исследования; - способность найти труды учёных и обосновать объективность применения изученных результатов научных исследований в качестве доказательства или опровержения исследовательских аргументов; - способность изучить научные определения относительно объекта и предмета психологических исследований; - способность применять методы научных исследований для нестандартного решения поставленных задач в сфере психологии здоровья	85-100
ПК-3 Способен изучать и систематизировать достижения отечественных и зарубежных исследований в области специального	знает (пороговый уровень)	современные проблемы науки и специального (дефектологического) образования, принципы планирования и проведения исследований, методы исследования и обработки данных;	Имеет представление о классических и современных проблемах науки и специального (дефектологического) образования, принципы организации исследований, методы исследования и обработки данных;	Свободно описывает и сравнивает классические и современные проблемы педагогики и специального (дефектологического) образования, принципы организации исследований, методы исследования и обработки данных	45-64



образования и смежных областей знания	умеет (продвинутой)	проводить анализ литературных источников и нормативно-правовых документов; планировать прикладные психолого-педагогические исследования, осуществлять самостоятельный выбор методик в соответствии с исследовательскими задачами, выбирать средства анализа и обработки данных; подготавливать научные отчеты, публикации, презентации;	Умение анализировать литературные источники и нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность; проводить психолого-педагогические исследования, осуществлять самостоятельный выбор методик в соответствии с исследовательскими задачами, выбирать средства анализа и обработки данных;	Способен свободно анализировать литературные источники и нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность; осуществлять педагогические исследования, грамотно делает самостоятельный выбор методик в соответствии с исследовательскими задачами, корректно осуществляет анализ и интерпретацию данных;	65-84
	владеет (высокий)	навыками проведения психолого-педагогических исследований, анализа, синтеза и обобщения результатов; обработки данных исследования; получать полезный образовательный продукт как результат исследований (проект, программа, публикация, рационализаторское предложение и т.п.); создавать и реализовывать междисциплинарные коллективные исследования.	навыками проведения психолого-педагогических исследований, анализа, синтеза и обобщения результатов; обработки данных исследования; получать полезный образовательный продукт как результат исследований (проект, программа, публикация, рационализаторское предложение и т.п.); создавать и реализовывать междисциплинарные коллективные исследования.	Способен самостоятельно проводить психолого-педагогические исследования; научно грамотно осуществляет качественный анализ и обобщение полученных результатов и на их основе корректно формулирует выводы; способен разработать и реализовать проект, программа, публикации и др. как продукты научно-практической деятельности	85-100

**Промежуточная аттестация магистрантов.** Промежуточная аттестация магистрантов по дисциплине «Психологические основы обеспечения профессионального здоровья» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По дисциплине предусмотрен зачёт как вид промежуточной аттестации в устной форме (устный опрос в форме собеседования).

#### Список вопросов к зачёту

1. Предмет и задачи психологии здоровья.
2. Подходы к изучению проблемы здоровья в современной науке (медицина, гигиена, санология, валеология).
3. Исторические этапы становления психологии здоровья как самостоятельной научной дисциплины.
4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. Критерии социально-психологического здоровья.
6. Критерии психического здоровья.
7. Критерии социального здоровья.
8. Критерии нравственно-духовного здоровья
9. Системный подход к определению понятия «здоровье человека».

10. Понятие профессионального здоровья.
11. Профессиональная мотивация личности как условие сохранения профессионального здоровья.
12. Профессиональное самоопределение и здоровье личности.
13. Профессиональное образование и здоровье личности.
14. Профессиональная адаптация и здоровье личности.
15. Работоспособность и здоровье личности.
16. Понятие о психосоматическом профиле личности.
17. Фрустрация как переживание острого стресса. Фрустрационные барьеры.
18. Причины возникновения и развития синдрома выгорания.
19. Психологический ресурс как условие и средство сохранения здоровья.
20. Методы саморегуляции при трудных состояниях.
21. Методы аутотренинга и самовнушения при сохранении профессионального здоровья.
22. Особенности мышления оптимистов и пессимистов.
23. психологическое обеспечение профессионального здоровья.
24. Профессиональная адаптация.
25. Основные факторы здорового образа жизни.
26. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.
27. Психосоматические заболевания как последствия /эффекты/ сильного профессионального стресса.
28. Проблема стресса в жизни современного общества.
29. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
30. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
31. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья.
32. Стрессы в профессии человек-человек. Стрессы в работе менеджера.
33. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
34. Критерии здоровой личности.
35. Основные положения теории стресса Г. Селье и ее современное развитие.
36. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
37. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
38. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
39. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
40. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
41. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
42. Экологический подход к изучению стресса.
43. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда».
44. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
45. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
46. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).

47. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
48. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Горовитца).
49. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
50. Синдром выгорания: определение, показатели, диагностика, лечение.
51. Посттравматический стресс, симптомы, динамика.
52. Проблема управление стрессом.
53. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
54. Психопрофилактика стресса.
55. Психопрофилактика профессионального выгорания.
56. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
57. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
58. Синдром менеджера.
59. Психологическая саморегуляция состояний.
60. Основные методы и техники психологическая саморегуляция состояний.
61. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

#### **Критерии выставления оценки за устный ответ магистранта на зачёте**

<b>Оценка за- чёта (стандарт- ная)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
<i>«зачтено»</i>	<p>Оценка «зачтено» выставляется магистранту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.</p> <p>Магистрант знает: общие социально-психологические закономерности общения, типы социальных взаимодействий, психологию межличностных конфликтов, способы взаимодействия между людьми, исключая оппортунистическую агрессию, и методы конструктивного разрешения семейных конфликтных ситуаций.</p> <p>Магистрант умеет: квалифицировать различные эффекты межличностного взаимодействия, оценивать специфику социально-психологических связей и отношений в семье, формировать знания о семейных конфликтах, альтернативных технологиях предупреждения, разрешения и управления конфликтами в семье, уметь диагностировать семейный конфликт, реализовывать социальный интерес в семейном конфликте посредством социально-психологических технологий</p> <p>Магистрант владеет: стратегиями управления общением, способностью использовать этические и правовые нормы, регулирующие</p>

	отношения в семье, навыками эффективного взаимодействия, способностью организовывать бесконфликтные социальные взаимодействия в семье.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется магистранту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится магистрантам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Текущая аттестация магистрантов.** Текущая аттестация магистрантов по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (предъявления конспектов, реферата, эссе, участия в групповых дискуссиях) по оцениванию фактических результатов обучения магистрантов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Для текущей аттестации магистрантов используются следующие оценочные средства:

УО-1- Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

УО-3 - Доклад – средство контроля, представляющее собой развернутое устное сообщение на какую-либо тему, сделанное публично. Он является разновидностью самостоятельной научной работы магистранта, часто применяется на семинарских и практических занятиях.

УО-4 - Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты - оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

ПР-2 - Контрольная работа – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы.

ПР-3 – Эссе - средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

ПР-4 – Реферат - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Пр-7 – Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, отражающий основные идеи заслушанной лекции, сообщения и т.д.

ПР-9 – Проект - конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся

ПР-13 - Творческое задание – это такая форма организации учебной информации, где наряду с заданными условиями и неизвестными данными, содержится указание учащимся для самостоятельной творческой деятельности, направленной на реализацию их личностного потенциала и получение требуемого образовательного продукта.

#### **Распределение баллов по оценочным средствам в течение семестра**

оценочное средство	максимальный балл за единицу работы	количество единиц работ	ИТОГОВАЯ сумма баллов за вид работы
УО-1 Собеседование	1	6	6
УО-3 Доклад	3	2	6
УО-4 Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут	2	2	4
ПР-2 Контрольная работа	4	2	8
ПР-3 – Эссе	2	5	10
ПР-4 – Реферат	6	1	6
ПР-7 – Конспект	3	2	6
ПР-9 – Проект	30	1	30
ПР-13 – Творческое задание	10	3	30
итого			100

#### **Примерные критерии оценочных средств, применяемых при изучении дисциплины**

Примерный перечень проблемных вопросов для собеседования  
по всему курсу:

1. Охарактеризуйте актуальные проблемы психологии профессионального здоровья.
2. Перечислите основные ресурсы физического здоровья человека.
3. Перечислите и охарактеризуйте основные ресурсы психологического здоровья человека.
4. Перечислите основные ресурсы духовного уровня здоровья человека.
5. Раскройте основные организационные стресс-факторы.

6. Представьте концепцию психологического обеспечения профессионального здоровья Г. Никифорова
7. Охарактеризуйте профессиональные стрессы информационной природы.
8. Дайте характеристику коммуникативных профессиональных стрессов.
9. Охарактеризуйте эмоциональные профессиональные стрессы.
10. Раскройте взаимосвязь субъектности и профессионального здоровья.
11. Опишите психосоматические последствия нарушений профессионального здоровья.
12. Раскройте методологические основы психологического прогнозирования профессионального здоровья
13. Раскройте значение профориентации и профотбора как факторов профессионального здоровья
14. Охарактеризуйте сущность адаптации специалиста, состояние профессионального здоровья на этапе адаптации к профессии.
15. Раскройте понятия «профессиональное выгорание», «синдром хронической усталости», «личностные деформации»
16. Представьте сравнительный анализ понятий «трудоголизм», «прокрастинация», «моббинг», «буллинг», «агрессия», «насилие» и «презентизм» на работе
17. Приведите пример программы развития здоровья на предприятиях и в организациях.
18. Охарактеризуйте «здоровый образ жизни» как основу профессиональной мотивации к здоровью.
19. Раскройте сущность надежности и безопасности профессиональной деятельности.
20. Представьте современные подходы к инфраструктуре системы охраны здоровья на рабочем месте.
21. Опишите WELLNESS-технологии в программах развития профессионального здоровья.
22. Представьте существенные характеристики субъектов охраны профессионального здоровья
23. Опишите профессиональные риски и их влияние на здоровье педагога, психолога и конфликтолога.

#### **Вопросы для собеседования к отдельной теме по дисциплине**

#### **Тема 1. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии (4 час.)**

Изучить определения понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «социально-психологическое здоровье», «духовно-психологическое здоровье», «духовно-нравственное здоровье», «профессиональное здоровье личности», приведенные в медицинских, социологических, психологических и педагогических словарях и энциклопедиях. Сопоставить их и выработать собственное понимание. Подобрать аргументы для доказательства своей позиции, подготовиться к групповой дискуссии.

#### **Критерии оценки (устный ответ)**

100-86 баллов – если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснить сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; сво-

бодное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблемы изучаемой области.

85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна-две неточности в ответе.

75-61 балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа, незнание современной проблематики изучаемой области.

#### **Примеры тем для круглого стола (дискуссии)**

1. Психогигиена и психопрофилактика.
2. Здоровье менеджера.
3. Стресс в профессиональной деятельности менеджера.
4. Теория стресса Г. Селье. Понятие об адаптационном синдроме.
5. История развития психологии здоровья.
6. Здоровье как системное понятие.
7. Профилактика стрессов в коммуникативных профессиях.
8. Информационный стресс.
9. Синдром эмоционального выгорания в коммуникативных профессиях.
10. Стресс в профессии менеджера.
11. Концепция здоровой личности.
12. Стил мышления и его влияние на здоровье человека.
13. Медитация как метод саморегуляции.
14. Психологическое консультирование персонала при стрессе.
15. Стресс-менеджмент персонала.
16. Нетрадиционные системы оздоровления.
17. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность.
18. Экспресс-методы снятия нервнопсихического напряжения.
19. Аутогенная тренировка и методы самовнушения.
20. Ресурсы преодоления выгорания.

#### **Критерии оценки (устный ответ)**

100-86 баллов – если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение

терминологическим аппаратом; умение объяснить сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблемы изучаемой области.

85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускаются одна-две неточности в ответе.

75-61 балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа, незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Виды психологической помощи. Понятие профессионального консультирования.
2. Концептуальный подход в профконсультировании.
3. Краткий исторический очерк опыта профконсультирования в России и за рубежом.
4. Общая характеристика теории Д. Сьюпера.
5. Теория самоактуализации А. Г. Маслоу.
6. Теория личности в профессии Дж. Голланда.
7. Личностно-деятельностный подход А.Н. Леонтьева.
8. Подход К. К. Платонова к профессиональному консультированию.
9. Современные воззрения на профессиональное консультирование.
10. Профориентация в школе.
11. Методика индивидуальной профконсультации в ситуации выбора профессии.
12. Ситуации, в которых профессиональный план согласован со склонностями школьника.
13. Ситуации, в которых профессиональный план не согласован со склонностями школьника.
14. Ситуации, в которых профессиональный план сформирован при отсутствии склонностей.
15. Ситуации, в которых отсутствует профессиональный план, но склонности выражены.



16. Ситуация, в которой отсутствует профессиональный план и не выражены склонности.
17. Профессиональное консультирование в службе управления персоналом.
18. Формирование персонала организации.
19. Карта компетенций, должностная инструкция и квалификационная карта.
20. Методы привлечения персонала.
21. Профессиональный отбор.
22. Профконсультирование в ситуации профессиональной адаптации новых сотрудников.
23. Система профориентации в службе занятости населения.
24. Технология работы профконсультанта центра занятости населения.
25. Профдиагностика и психологическая поддержка безработных граждан.
26. Профконсультирование в ситуации потери и поиска работы.

### Критерии оценки контрольной работы

<i>Отлично</i>	<p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется в том случае, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы соответствует выбранной теме;</li> <li>- работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определенной новизной;</li> <li>- дан обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению;</li> <li>- проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично;</li> <li>- теоретические положения органично сопряжены с практикой;</li> <li>- в работе проведен количественный анализ проблемы, который подкрепляет теорию и иллюстрирует реальную ситуацию, приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, формулы, показывающие умение автора формализовать результаты исследования;</li> <li>- широко представлена библиография по теме работы;</li> <li>- приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы;</li> <li>- по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям.</li> </ul>
<i>Хорошо</i>	<p><b>Оценка «хорошо»</b> выставляется в том случае, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы в целом соответствует заданию;</li> <li>- работа актуальна, написана самостоятельно;</li> <li>- дан анализ степени теоретического исследования проблемы;</li> <li>- основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне;</li> <li>- теоретические положения сопряжены с практикой;</li> <li>- представлены количественные показатели, характеризующие проблемную ситуацию;</li> <li>- практические рекомендации обоснованы;</li> <li>- приложения грамотно составлены и прослеживается связь с положениями контрольной работы;</li> <li>- составлена библиография по теме работы.</li> </ul>
<i>Удовлетворительно</i>	<p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется в том случае, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью;</li> <li>- нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью;</li> <li>- в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература, материалы исследований;</li> <li>- теоретические положения слабо увязаны с практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер;</li> <li>- содержание приложений не освещает решения поставленных задач.</li> </ul>
<i>Неудовлетворительно</i>	<p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> выставляется в том случае, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы не соответствует теме;</li> <li>- работа содержит существенные теоретико-методологические ошибки и поверхностную аргументацию основных положений;</li> <li>- курсовая работа носит умозрительный и (или) компилятивный характер;</li> <li>- предложения автора четко не сформулированы.</li> </ul>

### **Темы рефератов**

#### **Тема 6. Профессиональный конфликт**

1. Изучение конфликта в зарубежных теориях и концепциях
2. Исследования природы конфликта в отечественной науке
3. Конфликт как предмет изучения различных наук
4. Противоречие интересов как фундаментальная причина конфликтов
5. Личностные факторы возникновения конфликтов
6. Конструктивные функции конфликта
7. Деструктивные функции конфликта
8. Конфликт как научное понятие.
9. Признаки конфликтов.
10. Элементы структуры конфликта.
11. Объект и предмет конфликта.
12. Конфликтная ситуация как объективная основа конфликта.
13. Объективно-субъективная природа конфликта.
14. Причины и повод конфликта.
15. Значение инцидента в конфликте.
16. Значение «теоремы Томаса» для понимания конфликта.
17. Стороны конфликта.
18. Формулы конфликта.
19. Основания типологии и виды конфликтов.
20. Функции конфликтов.
21. Границы конфликта (пространственные, временные, внутрисистемные).
22. Особенности профессионального конфликта.
23. Методы разрешения и профилактики профессионального конфликта

#### **Критерии оценки реферата:**

100-86 баллов выставляется магистранту, если магистрант выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и со-

ставляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Магистрант знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 баллов – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – магистрант проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

#### **Возможные темы эссе**

### **Тема 1. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление современной психологии**

1. Как я понимаю категорию здоровья.
2. Критерии психологического здоровья.
3. Критерии и условия профессионального здоровья.
4. В чём актуальность работы психолога по обеспечению профессионального здоровья?
5. В чём заключается значение психологии здоровья?

#### **Критерии оценки эссе:**

100-86 баллов выставляется магистранту, если магистрант выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Магистрант знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 баллов – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – магистрант проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскры-

та структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Примеры кейсов для составления и решения**

#### **Задача 1.**

**Задание:** проанализировать и дать оценку критериям психологического здоровья, по А. Эллису. Предложите свои критерии психологического здоровья.

Возможно, многие из нас сотню раз читали в интернете разные виды психологических проблем и расстройств. Однако, часто ли Вы задумывались о том, что такое психологическое здоровье? Психолог-психотерапевт Альберт Эллис решил разобраться в этом вопросе.

Вот его критерии психического здоровья:

#### **1. Соблюдение собственных интересов.**

Разумные и эмоционально здоровые люди обычно **в первую очередь соблюдают личные интересы и ставят их хотя бы немного выше интересов других людей. Они жертвуют собой до определенной степени ради тех, кто им дорог, но никогда полностью не уходят в это.**

#### **2. Социальный интерес.**

Социальный интерес рационален и обычно является интересом личным, потому что большинство людей выбирают жизнь и времяпрепровождение в социальных группах или обществе. Если они не чтят мораль, не уважают права других и не содействуют социальному выживанию, вряд ли им удастся создать мир, в котором они сами могли бы жить комфортно и счастливо.

#### **3. Самоуправление.**

**Здоровые люди обычно склонны принимать ответственность за свою собственную жизнь и в то же время предпочитают кооперироваться с другими.** Они не нуждаются ни в какой существенной помощи и поддержке и не требуют её от других, хотя им это может нравиться.

#### **4. Высокая толерантность к фрустрации.**

**Рациональные люди дают себе и другим право ошибаться.** Даже если им очень не нравится свое собственное поведение или поведение других людей, они не склонны осуждать непосредственно себя и других, а судят только неприемлемые и нетерпимые поступки.

#### **5. Гибкость.**

Здоровые и зрелые люди обладают гибким мышлением, готовы изменяться, не фанатичны и плюралистичны в своих взглядах на других людей. **Они не устанавливают жестких и неизменных правил ни для себя, ни для других.**

#### **6. Принятие неопределенности.**

Здоровые мужчины и женщины склонны признавать и принимать идею о том, что мы живем в мире вероятностей и случайности, где не существует и, возможно, никогда не будет существовать абсолютной определенности. **Они осознают, что жизнь в таком вероятностном и неопределенном мире зачаровывает и возбуждает, но она, определенно, не ужасна.** Им достаточно сильно нравится порядок, но они не требуют точного знания о том, что принесет им будущее и что с ними случится.

#### **7. Преданность творческим занятиям.**

Большинство людей чувствуют себя более здоровыми и счастливыми, когда они полностью поглощены чем-то внешним по отношению к себе и имеют, по крайней мере,

один сильный творческий интерес или занятие, которое считают настолько важным, что организуют вокруг него значительную часть своей жизни.

#### **8. Научное мышление.**

Менее тревожные индивиды имеют тенденцию к более объективному, реалистичному и научному мышлению, чем более тревожные. Они могут глубоко чувствовать и действовать в соответствии с чувствами, но быть в состоянии регулировать свои эмоции и действия, рефлексирова их и оценивая их последствия, в терминах того, в какой степени они способствуют достижению краткосрочных и долгосрочных целей.

#### **9. Принятие себя.**

**Здоровые люди обычно рады тому, что они живы, и принимают себя уже только потому, что живут и могут этим наслаждаться.** Они не оценивают свою внутреннюю значимость по внешним достижениям или по тому, что думают о них другие.

#### **10. Рискованность.**

*Эмоционально здоровые люди склонны брать на себя риск и пытаться делать то, что они хотят, даже если велика вероятность неудачи. Они смелы, но не безрассудны.*

#### **11. Отсроченный гедонизм.**

Хорошо приспособленные люди обычно стремятся и к наслаждениям настоящего момента, и к тем радостям жизни, что обещает будущее; **они редко закрывают глаза на будущие потери ради сиюминутных приобретений.** Они гедонистичны, то есть стремятся к счастью и избегают боли, но допускают, что им еще предстоит пожить какое-то время и что поэтому надо думать не только о сегодняшнем, но и о завтрашнем дне и не позволять минутным удовольствиям овладеть собой.

#### **12. Антиутопизм.**

*Здоровые люди принимают как факт то, что утопия недостижима и что им никогда не удастся получить все, что они хотят, или избавиться от всего, что причиняет боль.* Они не пытаются нереалистично бороться за тотальное счастье, совершенство и радость или за полное отсутствие тревоги, депрессии, самобичевания и жестокости.

#### **13. Ответственность за свои эмоциональные расстройства.**

Здоровые индивиды **принимают значительную часть ответственности за свои эмоциональные проблемы на себя**, а не обвиняют, защищаясь, других или социальные условия в собственных саморазрушительных мыслях, чувствах и действиях.

#### **Задача 2.**

**Задание:** проанализировать и дать оценку критериям психического здоровья, по Н. Козлову. Предложите свои критерии психического здоровья.

**Психологическое здоровье** описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а так же проявлению человеческого духа.

#### **Основные критерии психологического здоровья:**

- адекватное восприятие окружающей среды,
- осознанное совершение поступков,
- активность,
- работоспособность,

- целеустремлённость,
- способность устанавливать близкие контакты,
- полноценная семейная жизнь,
- чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям,
- способность составлять и осуществлять свой жизненный план,
- ориентация на саморазвитие,
- целостность личности.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

А вот невротики, психопаты и социопаты - за пределами психологического здоровья. Сюда же люди с основным букетом внутренних психологических проблем: агрессивность, алкоголизм, больные привязанности, внутренний саботажник, люди в горе и депрессии, любители жить в позиции Жертвы, или склонные разыгрывать Дурика, страдающие от того или иного выгорания, психотравм и страхов, мучимые чувством вины и внутренним кризисом... Психологически проблемный человек мало разумен, склонен к враждебности, не защищен от ударов жизни и не имеет достаточного инструментария, чтобы справляться с жизненными вызовами.

### **Задача 3.**

**Задание:** проанализировать и дать оценку критериям психического здоровья, по ВОЗ. Предложите свои критерии психического здоровья.

#### ***Критериями психического здоровья (по ВОЗ) являются:***

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это;
- способность изменять поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

**Психическое расстройство** определяется как «болезненное состояние с психопатологическими или поведенческими проявлениями, связанное с нарушением функционирования организма в результате воздействия биологических, социальных, психологических, генетических или химических факторов». Оно определяется степенью отклонения от взятого за основу понятия психического здоровья.

#### **Критерии оценки анализа кейсов**

<b>Оценка</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
<b>Отлично</b>	Ответы на поставленные в задании вопросы показывают глубокое и си-

	стематическое знание программного материала по теме круглого стола, проблематике кейса. Магистрант демонстрирует свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией. Владеет всеми методами аргументации.
<b>Хорошо</b>	Ответы на поставленные в задании вопросы показывают достаточное знание программного материала по теме круглого стола, проблематике кейса. Магистрант демонстрирует относительно свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией, допуская несущественные ошибки, которые самостоятельно исправляет при указании на них преподавателем.
<b>Удовлетворительно</b>	Магистрант демонстрирует частичное владение терминологией, и учебным материалом по теме круглого стола, проблематике кейса, частичное владение методами аргументации, недостаточное умение работать в группе.
<b>Неудовлетворительно</b>	Магистрант не соблюдает правила круглого стола или грубо их нарушает. Не выполняет задание, не обсуждает проблемы в соответствии со схемой анализа кейса. Не соблюдает регламент.

## **Темы групповых и индивидуальных творческих заданий**

### **Групповые творческие задания**

1. Исследование психологического климата группы у магистрантов своей учебной группы на предмет конфликтности.
2. Исследование уровня стресса у магистрантов учебной группы.
3. Изучение синдрома эмоционального выгорания у членов группы.

### **Индивидуальные творческие задания**

1. Изучить определения понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «социально-психологическое здоровье», «духовно-психологическое здоровье», «духовно-нравственное здоровье», «профессиональное здоровье личности», приведенные в медицинских, социологических, психологических и педагогических словарях и энциклопедиях. Сопоставить их и выработать собственное понимание. Подобрать аргументы для доказательства своей позиции, подготовиться к групповой дискуссии.

2. Составить перечень статей по проблемам профессионального здоровья личности, опубликованных за последние 5 лет в журналах, рекомендованных ВАК для публикации результатов научных исследований. Выбрать одну из указанных статей. Написать рецензию.

3. Используя поисковую систему библиотеки ДВФУ, составить перечень англоязычных источников по тематике, связанной с профессиональным здоровьем личности, осуществить беспреводное просмотровое чтение англоязычных текстов. Составить аннотации на 3 источника, провести реферирование одного источника англоязычной литературы по проблеме психологического здоровья.

4. Используя проработанные материалы, подготовиться к дискуссии: сформулировать тему дискуссии, составить перечень дискуссионных вопросов, составить систему заданий по подготовке участников к дискуссии, спроектировать раздаточный материал для организации хода дискуссии и этапа рефлексии.

5. Проанализировать литературные источники и представить классификацию факторов риска нарушений профессионального здоровья личности.

6. Составьте банк психодиагностических методик, направленных на изучение профессионального здоровья личности.

**Критерий оценки творческого задания,  
выполняемого на практическом занятии**

100-86 баллов выставляется, если магистрант / группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив её содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования: методами и приёмами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

85-76 баллов - работа магистранта / группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведён достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы.

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трёх ошибок смыслового или содержательного характера раскрываемой проблемы.