

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.07.2025 15:07:48
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

УП: 39.03.02 Соц
работа 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Добросмыслова С.Н.



20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

Профилактика эмоционального выгорания

Закреплена за кафедрой:	"Социальная работа и педагогика"
Направление подготовки:	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль):	Социальная работа с различными группами населения
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	6

Программу составил(и):

канд. психол. наук, доц., Мороз Мария Владимировна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: сформировать представление о «синдроме эмоционального человека» для реализации возможностей его профилактики в будущей профессиональной деятельности.

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование понятия о «синдроме эмоционального выгорания» (СЭВ) и его диагностических признаках;
- овладение основными принципами и приемами психической саморегуляции личности в различных условиях жизнедеятельности как профилактика СЭВ.
- закрепление навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Данная дисциплина носит характер, стимулирующий мотивацию освоения практической деятельности социального работника, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что бакалавр социальной работы не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний и техник саморегуляции, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность.

Дисциплина связана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами: «Основы профессиональной деятельности и мышления», «Психология», «Конфликтология».

Ознакомительная практика

Технологическая практика

Научно-исследовательская работа

Теория социальной работы

Технологии социальной работы

Конфликтология

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Управление карьерой и технология эффективного трудоустройства

Тренинг личностного роста

Менеджмент в социальной работе

Основы профессиональной деятельности и мышления

Технологическая практика

Преддипломная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	44

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	6

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Т.1 Эмоциональная сфера человека и ресурсы психики				
1.1		Пр	6	6	
1.2		Ср	6	8	
	Раздел 2. Т.2 Признаки эмоционального истощения				
2.1		Пр	6	2	
2.2		Ср	6	8	
	Раздел 3. Т. 3 Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание				
3.1		Пр	6	4	
3.2		Ср	6	8	
	Раздел 4. Т.4Методы и приемы профилактики эмоционального выгорания				
4.1		Пр	6	10	
4.2		Ср	6	8	
	Раздел 5. Т.5 Синдром эмоционального выгорания и психогигиена в социальной работе				

5.1		Пр	6	6	
5.2		Ср	6	12	

Образовательные технологии

Тренинг, кейс-технология,
Психодиагностическая технология, мозговой штурм, нетворкинг
Дискуссия, решение ситуационных задач, круглый стол.

Список образовательных технологий

1	Тренинг
2	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
3	Игровые технологии
4	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
5	Технологии развития критического мышления

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Задания для практических занятий.

Задание 1.

1. Провести психодиагностику и определить стадию собственного эмоционального выгорания.

2. Составить программу (для себя) по профилактике эмоционального выгорания в учебном заведении.

Задание 2.

Выполните упражнение «Коллаж эмоционального комфорта», дайте рефлексивную оценку.

Задание 3.

Подберите систему релаксационных упражнений, подготовьте одну любую технику для демонстрации на группе.

Задание 4.

Ознакомьтесь с техникой, раскройте ее ресурсы и ограничения в профилактике СЭВ.

«Сеанс психофизической настройки».

«Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали...Выдох удлиняется...После выдоха несколько минут не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены, вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем...Море красиво, волны катятся, бьются о берег...Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн...Белая чайка спокойно кружит...пахнет свежестью и морем...Вы – птица...Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность...Ваше сердце мерно стучит...Вам легко дышится... Медленно повторяйте фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей...Энергия восстанавливается с избытком...Мне становится все лучше и лучше...Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым и добрым...Я бодр и творчески настроен...Я отдохнул...Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...». Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного...»Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» -я бодр и полон сил!». Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь! Встаньте».

Задание 5.

Разработайте памятку для социального работника по психогигиене в профессиональной деятельности.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Критерии оценивания ответа в рамках промежуточной аттестации (зачет)

Основой для определения оценки на зачете служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценка «зачтено» выставляется, если:

– студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных содержательных элементов дисциплины, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– студент показал полное знание программного материала, успешно выполнил предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показал систематический характер знаний по дисциплине и способность к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– студент показал знание основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допустил погрешности не принципиального характера в ответе на зачете и при выполнении зачетных заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент обнаружил пробелы в знаниях основного программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Синдром эмоционального выгорания.
2. Психосоматические нарушения при выгорании
3. Отклонения в развитии личности при профессиональной деформации
4. Эмоциональное выгорание и его влияние на здоровье
5. Особенности эмоционального выгорания в сфере социального обслуживания
6. Психологическая защита при стрессах
7. Профилактика психофизиологических изменений
8. Аутотренинг при психических перегрузках
9. Снижение мобильности при выгорании профессионала
10. Особенности личности и их влияние на эмоциональное выгорание
11. Проблема отчуждения при эмоциональном выгорании
12. Регуляция при эмоциональном напряжении в сфере «человек-человек»
13. Дезинтеграция профессионального развития при эмоциональном выгорании
14. Резервы человеческой психики и профилактика эмоционального выгорания

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Текущая работа обучающихся на протяжении семестра оценивается в 100 баллов и включает:

– работу на семинарских занятиях (максимальное количество баллов, которые можно получить на одном занятии, – 2 балла);

– выполнение творческих работ (максимальное количество баллов, которые можно получить за одну работу, – 2 балла);

– выполнение рефератов / эссе (максимальное количество баллов, которые можно получить за одну работу, – 4 баллов).

- выполнение практических заданий, решение практико-ориентированных задач, кейсов и т.п. в том числе в рамках самостоятельной работы (максимальное количество баллов, которые можно получить за одну задачу, кейс, – 2 балла).
- рейтинговые контрольные работы (максимальное количество баллов, которые можно получить за одну контрольную работу, – 20 баллов);

Баллы за текущую работу распределяются между двумя модулями (периодами обучения) следующим образом:

Модуль (период обучения)	1	2	
Максимум баллов за работу семинарах	14	14	итого 28
Максимум баллов за творческ. работы	2	2	итого 4
Максимум баллов за рефераты / эссе	- 4	4	итого 8
Максимум баллов за задачу, кейс в рамках самостоятельной работы	10	10	
итого	20		
Максимум баллов за рейтинг. контр. работу	20	20	итого 40
ЗАЧЕТ 100 баллов			

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Воронцова, Бюндюгова, Кайгородова, Никулина, Деточенко, Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13557-2, URL: https://urait.ru/bcode/543557
Л.1.2	Калинина, Негативная установка в общении и эмоциональное выгорание телефонных консультантов, Тверь: Тверской государственный университет, 2014, ISBN: 978-5-7609-0918-3, URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/09427t.pdf

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Ушаков Д. В., Люсин Д. В., Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям, Москва: Институт психологии РАН, 2009, ISBN: 978-5-9270-0153-8, URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87242
Л.2.2	Смирнова А. А., Копылова, Трудовая мотивация и профессиональное выгорание сотрудников организации, Тверь: Тверской государственный университет, , ISBN: , URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/153329t.pdf
Л.2.3	Скворцова А. С., Котова Л. Б., Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание специалиста социальной сферы, Тверь, , ISBN: , URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/152786t.pdf
Л.2.4	Хидекель, Жизнь в ресурсе: Как справиться с эмоциональным выгоранием, Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2022, ISBN: 978-5-9614-7860-0, URL: https://znanium.ru/catalog/document?id=441763
Л.2.5	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А., Стресс, выгорание, совладание в современном контексте, Москва: Институт психологии РАН, 2011, ISBN: 978-5-9270-0222-1, URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	WinDjView
5	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Репозиторий ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС ТвГУ
4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС IPRbooks
7	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
8	ЭБС «ЮРАИТ»
9	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-207	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор
9-128	компьютеры, копир, экран, переносные ноутбуки, переплетчик, принтер, кондиционер, проектор, сканер

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При подготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине нужно не только знакомить студентов с новейшими теориями и методами психологии, но и стремиться отрабатывать на практике полученные навыки. Подготовка студентов должна быть ориентирована на формирование навыков практической работы, формирование умения анализировать возникшую проблему, ставить на её основе исследовательские задачи и подбирать адекватный инструментарий для их решения; формирование стремления к постоянному самосовершенствованию.

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки.

При изучении дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» применяются следующие виды занятий: семинар-дискуссия, нетворкинг, тренинговая технология, обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, развернутая беседа (при освоении трудного материала), практическая отработка конкретных методов профилактики СЭВ, оформление текстового материала в виде таблиц и схем.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных

вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных психологических задач.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе информации на предложенные преподавателем вопросы;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий; возможно проработка каких-то приемов.
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, не менее трех источников по каждому вопросу в конспекте должна быть ссылка на источник).

Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Семинар – это составная часть учебного процесса, групповая форма занятия при активном участии студентов. Семинары способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, вести полемику, убеждать, доказывать, опровергать, отстаивать свои убеждения, рассматривать ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности.

На первом вводном семинарском занятии для подготовки к семинарам студенты знакомятся с перечнем основной и дополнительной литературы по данной дисциплине, проводится беседа по организации учебного процесса. Темы семинарских занятий выдаются студентам заранее. Студенты самостоятельно готовятся по предлагаемым вопросам к семинару. После выступления студенту задаются дополнительные вопросы одногруппниками и преподавателем.

Выступление студента на семинарском занятии оценивается в соответствии с бально-рейтинговой системой. В процессе семинарского занятия заслушивается также дополнительный материал, подготовленный студентами, организуется дискуссия по теме семинара и его отдельным вопросам, основной материал семинарского занятия студенты записывают в рабочую тетрадь.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов

Написание реферата является - одной из форм обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов; - одной из форм научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Целью написания рефератов является: привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле; приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста; выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и

дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Структура реферата:

1. Начинается реферат с титульного листа.

2. За титульным листом следует Оглавление. Оглавление - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение. а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

- б) Основная часть - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

- в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4. Список источников.

В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников.

Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается.

Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов (см. Оформление Списка источников и литературы). Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата. Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 12 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы. Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам.

Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см. При цитировании необходимо соблюдать следующие правила: текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла; каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Оценивая реферат, преподаватель обращает внимание на:

- соответствие содержания выбранной теме;
- отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соблюдение структуры работы, четка ли она и обоснованна;
- умение работать с научной литературой;
- вычленять проблему из контекста;
- умение логически мыслить;
- культуру письменной речи;
- умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии);
- умение правильно понять позицию авторов, работы которых использовались при написании реферата;
- способность верно, без искажения передать используемый авторский материал;
- соблюдение объема работы;
- аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы.

Реферат должен быть сдан для проверки в установленный срок

Методические рекомендации по выполнению творческих работ (эссе)

Эссе рассматривается как один из ключевых элементов процесса самообразования студентов, а также как элемент контроля уровня сформированности научно-педагогических компетенций.

Требования к написанию определяются сущностью феномена эссе. Основные особенности педагогического эссе: наличие конкретной темы или вопроса; личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления (в эссе ярко выражена авторская позиция); небольшой объем (до 5 страниц); свободная композиция; непринужденность повествования; парадоксальность; внутреннее смысловое единство; открытость (эссе при этом остается принципиально незавершенным в смысловом плане).

Структурная схема эссе

Введение — определение основного вопроса эссе.

Основная часть — ответ на поставленный вопрос.

Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Заключение - суммирование уже сделанных подвыводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Отметим наиболее приемлемую технику доказательства приведенных в эссе высказываний. Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Структура аргументации (доказательства) Структура любого доказательства включает, по меньшей мере, три составляющие: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

- Тезис — это сужение, которое надо доказать.
- Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.
- Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов.
- Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

Требования, предъявляемые к эссе

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Памятка при написании эссе

Прежде чем приступить к написанию эссе: 1) изучите теоретический материал; 2) уясните особенности заявленной темы эссе; 3) продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы; 4) выделите ключевой тезис и определите свою позицию по отношению к нему; 5) определите, какие теоретические понятия, научные теории, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции; 6) составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

При написании эссе: 1) напишите эссе в черновом варианте, придерживаясь оптимальной структуры; 2) проанализируйте содержание написанного; 3) проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного; 4) внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант. 7. Алгоритм написания эссе Внимательно прочтите все темы (высказывания), предлагаемые для написания эссе. Выберите ту, которая будет отвечать нескольким требованиям: а) интересна вам; б) вы в целом поняли смысл этого высказывания; в) по данной теме есть что сказать (знаете термины, можете привести примеры, имеете личный опыт и т.д.).

Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), для этого воспользуйтесь приемом перифраза (скажите то же самое, но своими словами). Набросайте аргументы «за» и/или «против» данного высказывания. Если вы наберете аргументы и «за», и «против» афоризма, взятого в качестве темы, ваше эссе может носить полемический характер. Для каждого аргумента подберите примеры, факты, ситуации из жизни, личного опыта и т.д. Еще раз просмотрите подобранные иллюстрации. Подумайте, какие приемы вы будете использовать, чтобы сделать язык вашего эссе более интересным, живым (сравнения, аналогии, эпитеты и т.д.). Распределите подобранные аргументы и/или контраргументы в последовательности. Это будет ваш условный план. Придумайте вступление к рассуждению (в нем можно написать, почему вы выбрали это высказывание, сразу определить свою позицию, задать свой вопрос автору цитаты и т.д.). Изложите свою точку зрения в той последовательности, которую вы наметили. Сформулируйте общий вывод работы и, если необходимо, отредактируйте ее.

Тема эссе согласуется студентом с преподавателем в рамках проблемных вопросов, выносимых на обсуждение на семинарские занятия.