

МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)


СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

  
Карина О.В.  
"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК

  
Мазалова М. А.  
"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Эмоциональное выгорание в профессиональной среде**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Профиль подготовки бакалавриата

**Практическая психология образования**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2022

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды заданий и оценочных средств
ОПК-7	<p><b>1.1_Б.ОПК-7.</b> Строит отношения с обучающимися, их родителями (законными представителями), коллегами на основе знания психолого-педагогических закономерностей межличностного взаимодействия, соблюдения норм законодательства</p>	<p><b>З_1.1_Б.ОПК-7.</b> Знает правовые нормы, устанавливающие права и обязанности участников образовательных отношений (нормы федерального законодательства, локальные правовые акты образовательных организаций), а также механизмы реализации и защиты этих прав.</p> <p><b>З_1.2_Б.ОПК-7.</b> Осознаёт собственные права и обязанности в образовательной деятельности.</p> <p><b>З_1.3_Б.ОПК-7.</b> Знает психолого-педагогические основы проектирования взаимодействия с различными категориями участников образовательных отношений</p> <p><b>У_1.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет анализировать образовательный процесс, локальные правовые акты образовательной организации, конкретные педагогические ситуации с точки зрения обеспечения прав участников образовательных отношений.</p> <p><b>В_1.1_Б.ОПК-7.</b> В практической деятельности не допускает нарушения прав участников образовательных отношений</p>	<p>контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия</p>
	<p><b>2.1_Б.ОПК-7.</b> Строит отношения с обучающимися на основе уважения к личности ребенка, соблюдая нормы профессио-</p>	<p><b>В_2.1_Б.ОПК-7.</b> В практической деятельности проявляет уважение к личности обучающегося, не допускает фактов насилия (в том числе психологического); стимули-</p>	<p>контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия</p>

	нальной этики.	рует формирование и выражение учащимися собственного мнения по различным вопросам; поощряет проявления индивидуальности обучающихся в образовательном процессе.	
	<b>3.1_Б.ОПК-7.</b> Конструктивно взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся в решении вопросов обучения, воспитания, развития.	<p><b>З_3.1_Б.ОПК-7.</b> Знаком с формами и методами индивидуальной и групповой работы с родителями; с содержанием работы образовательной организации по содействию семье в воспитании детей.</p> <p><b>У_3.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет анализировать ситуации взаимодействия педагога с родителями с точки зрения эффективности используемых технологий.</p> <p><b>У_3.2_Б.ОПК-7.</b> Умеет с учетом заданных коммуникативных условий проектировать различные мероприятия по работе с родителями (оформление информационных уголков, интернет-страниц, виртуальных консультаций для родителей, родительское собрание, совещание с родительским комитетом, беседа с родителями, лекторий для родителей, совместные воспитательные мероприятия, работа детско-взрослых объединений и др.).</p> <p><b>В_3.1_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт проведения мероприятий по работе с родителями.</p>	контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия
	<b>4.1_Б.ОПК-7.</b> Взаимодействует с коллегами в решении вопросов обучения, воспитания, развития	<b>В_4.1_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт взаимодействия с педагогами образовательной организации в решении вопросов личностного развития педагогов и	контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового

	<p>обучающихся; принимает участие в коллективном обсуждении проблем; обращается за помощью; конструктивно воспринимает критику.</p>	<p>проблем обучения, воспитания, развития обучающихся.</p> <p><b>В_4.2_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт участия в педагогических советах, и/или заседаниях методических объединений, и/или в совещаниях, педагогических консилиумах и т. п.</p> <p><b>В_4.3_Б.ОПК-7.</b> Имеет опыт обсуждения в педагогическом коллективе проблемы исследования; получил критические замечания и рекомендации по избранной теме. Направление (проблема) исследования рекомендовано педагогическим советом образовательной организации или методическим объединением учителей-предметников.</p>	<p>го занятия</p>
	<p><b>5.1_Б.ОПК-7.</b> Стремится к разрешению педагогических конфликтов на основе норм права и профессиональной этики.</p>	<p><b>З_5.1_Б.ОПК-7.</b> Понимает закономерности и механизмы развития межличностных отношений, причины возникновения, динамику и стратегии разрешения конфликтов; осознает специфику барьеров в педагогическом общении.</p> <p><b>У_5.1_Б.ОПК-7.</b> Умеет осуществлять анализ педагогических конфликтов и предлагать конструктивные пути их разрешения</p>	
<p><b>ПК-3</b></p>	<p><b>1.1_Б.ПК-3.</b> Использует знания по теории психодиагностики, классификации психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о видах и особенностях образовательных технологий; понимает роль активных и ин-терактивных образовательных технологий как необходимого компонента системно-деятельного подхода к обучению.</p> <p><b>У_1.1_Б.ПК-3.</b> Умеет анализировать образовательный</p>	<p>контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия</p>

		<p>процесс с точки зрения создания условий для активизации познавательной деятельности обучающихся, оценивать эффективность используемых образовательных технологий.</p> <p><b>У_1.2_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательных программ с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.</p> <p><b>В_1.1_Б.ПК-3.</b> Овладел опытом проведения учебных занятий и внеурочных мероприятий по преподаваемым предметам с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.</p>	
	<p><b>2.1_Б.ПК-3.</b> Применяет методы сбора, обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики; способности интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования</p>	<p><b>З_2.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о сущности и разновидностях информационно-коммуникационных технологий, об их месте в образовательной деятельности современной образовательной организации, о роли ИКТ в создании условий для достижения обучающимися образовательных целей.</p> <p><b>У_2.1_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательной программы с использованием ИКТ и цифровых образовательных ресурсов.</p> <p><b>У_2.2_Б.ПК-3.</b> Умеет проектировать компоненты образовательной программы, стимулирующие грамотное использование ИКТ обучающимися и нацеленные на</p>	<p>контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия</p>

		<p>развитие у обучающихся ИКТ-компетентности.</p> <p><b>В_2.1_Б.ПК-3.</b> Приобрел навык систематического, методически целесообразного использования ИКТ и цифровых образовательных ресурсов в учебной и внеучебной деятельности по преподаваемому предмету.</p> <p><b>В_2.2_Б.ПК-3.</b> Имеет опыт работы по развитию ИКТ-компетентности обучающихся средствами преподаваемого предмета.</p>	
	<p><b>3.1_Б. ПК-3.</b> Осуществляет интерпретацию и представляет результаты психодиагностического обследования.</p>	<p><b>З_3.1_Б.ПК-3.</b> Имеет представление о составлении психологического заключения по результатам психодиагностического обследования.</p> <p><b>В_3.1_Б.ПК-3.</b> Владеет навыками составления психолого-педагогических заключений по результатам диагностического обследования с целью ориентации педагогов, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся.</p> <p><b>В_3.2_Б.ПК-3.</b> Владеет навыками определения степени нарушений в психическом, личностном и социальном развитии детей и обучающихся для участия в работе психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов. Владеет способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности.</p>	<p>контрольная работа, тестирование, разработка проекта тренингового занятия</p>

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского

Семестр	Шкала оценивания	
	не зачтено	зачтено
7-8 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Оценочные средства

**Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенций ОПК-7, ПК-3.**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

Помимо текущего контроля студентов, баллы суммируются с такими видами учебной деятельности, как лекции (10 баллов) и практические занятия (10 баллов).

### Задания для текущего контроля

#### 1. Самостоятельная работа (до 10 баллов):

**Методические рекомендации к написанию контрольной работы:** контрольная работа, как форма самостоятельной научной работы 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. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания контрольной работы.

#### Тематика контрольных работ:

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция.
3. Кризисы профессионального развития как условие развития эмоционального выгорания.

#### Критерии оценивания:

- **Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

- **Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме контрольной работы; б) соответствие содержания теме и плану контрольной работы; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

- **Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

- **Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму контрольной работы.

#### 2. Другие виды учебной деятельности (до 40 баллов)

##### 1. Автор идеи «burnout» - выгорания:

- а) Маслах;



- б) Фройденбергер;
- в) Хобфуд;
- г) Фрейд.

**2. В каких годах прошлого столетия изучение эмоционального выгорания выделилось в отдельную проблему:**

- а) 20-х;
- б) 50-х;
- в) 70-х;
- г) 90-х.

**3. Фаза эмоционального выгорания, которой не существует:**

- а) истощение;
- б) напряжение;
- в) резистенция;
- г) депрессия.

**4. По какой фразе наиболее точно можно определить, что у работника развивается эмоциональное выгорание:**

- а) «Моя семья меня достала!»
- б) «И так в жизни много проблем, а тут ещё такой начальник!»
- в) «Так плохо себя чувствую, даже на работу идти не хочется!»
- г) «От этой работы в жизни только проблемы!»

**5. Автор стрессовой теории:**

- а) Холл;
- б) Селье;
- в) Пиаже;
- г) Морроу.

**6. Основная причина эмоционального выгорания по Н.Ладзиной – это несоответствие между:**

- а) личностью и работой;
- б) личностью и семьёй;
- в) принципами работника и принципами начальника;
- г) желаниями и возможностями.

**7. Первая групповая форма работы с эмоциональным выгоранием получила название:**

- а) тренинг борьбы со стрессом;
- б) врачебные тайны;
- в) группы Чернисса;
- г) Балинтовские группы

**8. Симптом первой фазы эмоционального выгорания:**

- а) симптом «загнанности в клетку»;
- б) симптом «пятого угла»;
- в) симптом «что воля, что неволя»;
- г) симптом «ограничения свободы».

**9. Традиционно факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, группировались на два блока:**

- а) рабочие и личностные;
- б) организационные и человеческие;
- в) внутренние и внешние;
- г) деловые и индивидуальные.

**10. Укажите одно из приоритетных направлений в изучении эмоционального выгорания:**

- а) исследование внутринациональных особенностей;
- б) развитие кросс-культурных исследований;
- в) развитие исследований рас и народов.

**11. Фаза, к которой принадлежит симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации»:**

- а) резистенция;
- б) напряжение;

в) истощение.

**12. Первый этап в борьбе с эмоциональным выгоранием:**

- а) разъяснение;
- б) информирование;
- в) оповещение;
- г) указание.

**13. Что из нижеперечисленного является рекомендацией по профилактике эмоционального выгорания:**

- а) игнорирование начальства;
- б) ориентировка только на личные цели;
- в) ограничение общения с коллегами;
- г) использование перерывов в работе.

**14. Какой тренинг наиболее эффективен для профилактики эмоционального выгорания:**

- а) тренинг личностного роста;
- б) коммуникативный тренинг;
- в) тренинг профессионального роста;
- г) тренинг продаж.

**15. Кто из нижеперечисленных профессионалов наиболее подвержен эмоциональному выгоранию:**

- а) водитель трамвая;
- б) почтальон;
- в) продавец;
- г) электрик.

**16. Кто в первую очередь отвечает за эмоциональное благополучие работника:**

- а) менеджер по кадрам;
- б) психолог организации;
- в) начальник организации;
- г) сам работник.

**17. Автор опросника по выявлению эмоционального выгорания:**

- а) Н.Ладзина;
- б) В.Бойко;
- в) И.Ширинский;
- г) Н.Осухова.

**18. Какой фактор, влияющий на развитие эмоционального выгорания, относится к внутренним:**

- а) психологически трудный контингент;
- б) дестабилизирующая организация деятельности;
- в) интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности;
- г) стимулирование работников.

**19. Уберите несуществующий симптом фазы резистенции:**

- а) прекращение эмоционального потока;
- б) эмоционально-нравственная дезориентация;
- в) расширение сферы экономии эмоций;
- г) редукция профессиональных обязанностей.

**20. Что такое эмоциональное выгорание по своей сути:**

- а) болезнь;
- б) психическое расстройство;
- в) стойкий затянувшийся стресс;
- г) депрессия.

### **Организация и проведение тренинговых занятий.**

#### **Примеры тренинговых занятий.**

**Цели коррекционно-профилактической программы (тренинга):** раскрыть содержание синдрома «эмоционального выгорания» и актуальность этой проблемы; овладеть практическими умениями и навыками, позволяющими оптимизировать эмоциональную сферу и корректировать

эмоциональные состояния в процессе профессиональной деятельности.

Программа включает дискуссионные методы работы, тренинговые упражнения, техники телесной терапии, арттерапии, психосинтеза, аутотренинг. Все упражнения проводятся с обсуждением, оценкой участниками положительных моментов и слабых сторон в своей работе и в действиях партнёров (ведущий организует открытую обратную связь между участниками, периодически поощряет их, сам участвует в большинстве упражнений, старается включить в активную работу всех участников). Все занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Задания для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в виде устного ответа на выбранный билет. Билет состоит из двух вопросов, ответ на которые предполагает знание теоретического материала.

#### **Вопросы к зачёту.**

1. Психологические исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания.
3. Специфика эмоционального выгорания в образовательной среде.
4. Личностные характеристики, обуславливающие стрессоустойчивость.
5. Эмоциональное выгорание как личностная деструкция педагогов.
6. Личностные и профессиональные кризисы как условия развития эмоционального выгорания.
7. Проблема диагностики эмоционального выгорания у педагогов.
8. Индивидуальная профилактическая работа.
9. Программа профессионального самосохранения педагогов.
10. Тренинг профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов.

**Методические рекомендации:** Зачёт - вид самостоятельной работы сложный и ответственный. Начинать подготовку к зачёту нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов лекций, составлении опорных конспектов, схем, таблиц. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачёт и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Сдача зачёта проходит в устной форме, по заранее составленным преподавателем билетам. Студенту, прежде всего, необходимо тщательно продумать вопрос, а затем приступить к планированию содержания ответа.

*Критерии оценки по промежуточной аттестации*

Оценка	Критерии
5 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
10 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
20 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
30 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 31 августа 2022 г.)

Автор: Карина О.В.