

1.1. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

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

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 5
от «05» мая 2026г.
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.



подпись

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 6
от «15» мая 2026г.
Председатель НМСС (Н)

Дуда И.В.



подпись

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

**«Психологическая помощь педагогам при стрессах
и эмоциональном выгорании»**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль) образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Сафонова М.В.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Педагог-психолог в начальном образовании.

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

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

Заместитель директора
по научно-методической работе
МАОУ «Гимназия № 5»
г. Красноярск



 М. И. Порошина

1. Назначение фонда оценочных средств

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

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

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

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

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

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

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

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

отношений в рамках реализации образовательных программ;

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

2.2. Оценочные средства

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

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

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

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

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

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает:

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

3.2. Оценочные средства:

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания проекта:

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

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

Этапы выполнения:

1. Анализ полученных данных по трем направлениям: особенности

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

Методические рекомендации по подготовке проекта

1. *Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов ОУ*

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

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

2. *Анализ полученных данных по трем направлениям.*

- Анализ особенностей СЭВ.

Представьте в гистограмме данные по уровням СЭВ педагогов.

- Анализ стрессогенных факторов в работе педагога.

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

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

- Анализ особенностей сформированности ресурсов преодоления СЭВ.

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

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

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

3. *Постановка целей и задач работы с педагогами, направленной*

на развитие личностных ресурсов, способствующих преодолению профессионального выгорания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При разработке тренинга учитывайте правила проведения тренинговых занятий.

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

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

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

Тренинговые занятия объединены общим замыслом, материал располагается в них с учетом опыта педагогов и нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре.

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

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

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

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

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

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

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

№	Этапы мероприятия	Организирующая роль ведущего семинара <i>В этом столбце описываются действия ведущего семинара, вопросы и побуждающие инструкции, методы и</i>	Действия педагогов <i>В этом столбце описываются действия педагогов в ходе семинара при выполнении заданий, работе в подгруппах при обсуждении, выполнении</i>
---	-------------------	---	---

		<i>приемы активизации, краткое содержание информационных сообщений, вопросы для проведения рефлексии.</i>	<i>практических действий, с учетом распределения ролей в рабочих подгруппах и самостоятельной работе, рефлексии</i>
1.	Мотивация к деятельности		
2.	Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.		
3.	Выявление места и причины затруднения		
4.	Построение проекта выхода из затруднения		

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

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

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

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

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

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

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

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

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

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задание 1. Составьте таблицу симптомов выгорания

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

Группы симптоме эмоционального выгорания:

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

равнодушие; бессилие и т.д.

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

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

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

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

Фазы в развитии синдрома сгорания:

1. Предупреждающая фаза:

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

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

2. Снижение уровня собственного участия:

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

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

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

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

3. Эмоциональные реакции:

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

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

4. Фазы деструктивного поведения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Социально-демографические:

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

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

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

- *Семейное положение:* более высокая степень подверженности

выгоранию у лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке.

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

Личностные особенности:

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

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

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

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

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

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

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

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

Организационные факторы:

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

2. *Содержание труда:*

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

- большое количество клиентов с их разнообразием проблем также способствует развитию выгорания;

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

3. Социально - психологические факторы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они

относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

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

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

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

Текст опросника

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

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

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

Обработка и интерпретация данных:

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

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

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Ключ
НАПРЯЖЕНИЕ

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

РЕЗИСТЕНЦИЯ

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

ИСТОЩЕНИЕ

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

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

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

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

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления

существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

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

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы

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

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

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

Шаги по выполнению задания:

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

Задания когнитивного типа:

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

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

Задания креативного типа:

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

Задания оргдеятельностного типа

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

Наибольший интерес представляют те задания, которые, ориентируясь на личностно-развивающую деятельность, позволяют педагогам использовать

усвоенные знания и способы действия и создать что-то свое, отражающее их уникальность.

Требования к разрабатываемым открытым заданиям:

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

Пример выполненного задания:

Задания когнитивного типа, направленные на формирование компетенции здоровьесбережения,

- 1) Научная проблема. Обсуждение в подгруппах "Значение ЗОЖ в деятельности педагогов". Представление своих мыслей.
- 2) Исследование объекта. Составить ассоциативный ряд к слову **ЗДОРОВЬЕ**.
- 3) Структура. Составить интеллект карту "Составляющие ЗОЖ".
- 4) Опыт. Выполнение упражнения на закрепление правильной осанки.

Разбейтесь на пары. Встаньте прямо лицом к лицу.

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

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

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

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

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

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

6) Доказательство. Поиск способов подтверждения версий или знаний:

Например, докажите, что правильное питание это дешевле и выгоднее: Правильное питание (красивое тело - не надо закупать косметику и шить на заказ, нет ожирения внутренних органов - не будет болезней и трат на лекарства, переход с мяса на рыбу и овощи - кг мяса стоит 380 рублей, а кг

рыбы 220, кг фруктов до 180, кг овощей до 100 руб., частое употребление сырых овощей и быстро приготовленной рыбы снижает потребление электричества и экономит наше время)

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

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

8) Перевод.

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

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

Спеть слово ЗДОРОВЬЕ в разных музыкальных жанрах соответственно вашему состоянию.

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

Например:

Социологическое – здоровье это рост государства, общества;

Еуманитарное – пословицы, поговорки, высказывания известных людей;

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

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

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

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

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

Считайте до десяти!!! Ведь «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» - сдерживайте его, считая до десяти, двадцати, если нужно. Лучше сдержаться и не сделать чего-то, чем не сдержаться и пожалеть. Этот совет хорош для воспитания детей, никогда не наказывайте ребенка во гневе, прежде остыньте, хотя бы до 36,6 °С.

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

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

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

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

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

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

Методы предотвращения

Р. Кочюнас предложил следующие способы предупреждения синдрома стгорания:

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

агрессивности;

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

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

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

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

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

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

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

Медитативные методы можно классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения:

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

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

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

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

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

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

Задание 7. Составьте собственные рекомендации по здоровьесбережению.

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

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

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

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

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

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