

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 15 "ПРЕДМЕТНО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ"

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине

Закреплена за кафедрой	W2 Кафедра психологии		
Учебный план	44.03.02 Практическая психология в образовании (2026г., очно).plx 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	39,85		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	13 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	22	22	22	22
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,15	32,15	32,15	32,15
Сам. работа	39,85	39,85	39,85	39,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Биндарева Т.А. _____

Фонд оценочных средств

разработан в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлен на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Фонд оценочных средств одобрен на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Дубовик Е.Ю.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №_5 от 13.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Арамачева Л.В.

13.05.2026

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и профессиональному стандарту Педагог-психолог (психолог в сфере образования).

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и 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 (и) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной направленности (профилю) образовательной программы.

Директор
МАУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Эго»



Д.В. Юрков

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО 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 общепрофессиональных 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:

- ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование;

- федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- профессиональным стандартом Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514н;

- нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Практическая психология в образовании, очной/заочной форм обучения Института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр; 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, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ПК-1 - способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания

ПК-4 - способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

ПК-6 - способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса

ПК-7 - способен к организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ПК-1 - способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	Психологическая служба в образовании Психолого-педагогический практикум Основы психопрофилактики Основы психологического сопровождения в образовании Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога Психология в проектной деятельности Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся Техники психологического консультирования Технологии коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися Работа с одаренными детьми и обучающимися Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии Профилактика эмоционального выгорания Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию Педагогическая практика интерна Производственная практика: психолого-педагогическая практика Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика Производственная практика: преддипломная практика Учебная практика: Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании Учебная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика	Текущий контроль успеваемости	2	Составление конспекта
			3	Создание ментальной карты
			5	Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания
			6	Собеседование
		Промежуточная аттестация	1	Зачет
ПК-4 - способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	Психологическая служба в образовании Психолого-педагогический практикум Основы психологического консультирования Возрастно-психологическое консультирование Основы психологического сопровождения в образовании Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога Психология здоровья Психология профессионального здоровья	Текущий контроль успеваемости	2	Составление конспекта
			3	Создание ментальной карты
			5	Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания
			6	Собеседование

	Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся Психология в проектной деятельности Психологически комфортная и безопасная образовательная среда Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся Техники психологического консультирования Технологии коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися Работа с одаренными детьми и обучающимися Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии Профилактика эмоционального выгорания Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию Педагогическая практика интерна Производственная практика: психолого-педагогическая практика Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика Производственная практика: преддипломная практика Учебная практика: Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании Учебная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура" Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"	Промежуточная аттестация	1	Зачет
ПК-6 - способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Психологическая служба в образовании Психолого-педагогический практикум Основы психопрофилактики Основы психологического сопровождения в образовании Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога Психология здоровья Психология профессионального здоровья Психология в проектной деятельности Психологически комфортная и безопасная образовательная среда Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся Техники психологического консультирования	Текущий контроль успеваемости	2	Составление конспекта
			3	Создание ментальной карты
			4	Составление программы психодиагностики СЭВ
			5	Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания
			6	Собеседование
		Промежуточная аттестация	1	Зачет

	Технологии коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися Работа с одаренными детьми и обучающимися Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии Профилактика эмоционального выгорания Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию Педагогическая практика интерна Производственная практика: психолого-педагогическая практика Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика Производственная практика: преддипломная практика Учебная практика: Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании Учебная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"			
ПК-7 - способен к организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	Психологическая служба в образовании Психолого-педагогический практикум Методы активного социально-психологического обучения Основы психологического сопровождения в образовании Психолого-педагогическое сопровождения образовательных программ Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога Психология в проектной деятельности Методы психолого-педагогического сопровождения в образовании Методы сопровождения личностного и профессионального развития Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся Техники психологического консультирования Технологии коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися Работа с одаренными детьми и обучающимися Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии Профилактика эмоционального выгорания	Текущий контроль успеваемости	2	Составление конспекта
			3	Создание ментальной карты
			4	Составление программы психодиагностики СЭВ
			5	Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания
			6	Собеседование
		Промежуточная аттестация	1	Зачет

	Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию Педагогическая практика интерна Производственная практика: психолого-педагогическая практика Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика Производственная практика: преддипломная практика Учебная практика: Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании Учебная практика: Технологическая (проектно-технологическая) практика Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура" Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки"			
--	--	--	--	--

3. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации.

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачет

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство зачет

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – зачет

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
ПК-1 - способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	способен самостоятельно организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	готов организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	знает направления, формы и методы психологического просещения субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания, затрудняется в их использовании
ПК-4 - способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	способен самостоятельно организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	готов организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	владеет знаниями организации и проведения психологического консультирования субъектов образовательного процесса, затрудняется их использовать
ПК-6 - способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	способен самостоятельно планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	способен планировать и готов реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	готов планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса, затрудняется в их реализации
ПК-7 - способен к организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	способен к самостоятельной организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	готов к осуществлению психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса	знает направления, формы и методы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса, затрудняется в их реализации

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Тренинг по профессионально-эмоциональному выгоранию»:

1. Назовите социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание».
2. Поясните, как видоизменилось понятие «эмоциональное выгорание» в XXI веке?

3. Перечислите отечественных и зарубежных авторов, занимающихся разработкой проблемы эмоционального выгорания.
4. Проанализируйте подходы к определению стадий эмоционального выгорания в работах Х. Фрейденбергера, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орла.
5. Назовите функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
6. Проанализируйте стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
7. Перечислите известные вам симптомы эмоционального выгорания. Предположите «удельный вес» влияния каждого из симптомов на личностную и профессиональную сферы личности.
8. Перечислите факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.
10. Раскройте содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома эмоционального выгорания».
11. Раскройте основные симптомы синдрома эмоционального выгорания.
12. Динамика развития СЭВ (фазы и проявления).
13. Поясните роль мотивации при эмоциональном выгорании.
14. Раскройте методики диагностики синдрома эмоционального выгорания.
15. Перечислите методы диагностики, позволяющие изучить синдром эмоционального выгорания.
16. Раскройте основные способы, направления профилактики синдрома эмоционального выгорания.
17. Назовите способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
18. Проведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
19. Приведите известные вам способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
20. Раскройте содержание понятия «визуализация». Проанализируйте каким образом приемы визуализации применяются для профилактики синдрома выгорания.
21. Поясните сущность группового психологического тренинга и возможности в профилактике и психокоррекции профессионально-эмоционального выгорания.
22. Раскройте базовые тренинговые методы (групповая дискуссия, игровые методы, психогимнастика и др.). Основные методы и техники тренинга и профилактики (психокоррекции профессионально-эмоционального выгорания).
23. Поясните структуру тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания.

Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают:

- Составление конспекта (2)
- Создание ментальной карты (3)
- Составление программы психодиагностики СЭВ (4)
- Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания (5)
- Собеседование (6)

4.2. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – составление конспекта

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	--

Соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление	6
Конспектирование материала из дополнительных литературных источников (статей, монографий)	3
Полнота раскрытия темы в конспекте	6
Максимальный балл	15

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – создание ментальной карты

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информация представлена в полном объеме	7
Многоступенчатая карта с добавлением фотографий и картинок	6
Карта содержит обоснованный ответ на проблемный вопрос этапа.	7
Максимальный балл	20

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – составление программы психодиагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Достаточный объем	7
Учет в подборе методик разных аспектов диагностируемого конструкта	8
Наличие психометрических критериев у методик	5
Доступность методик	5
Максимальный балл	25

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Определены цели и задачи программы тренинга	7
Структура программы соответствует предъявляемым требованиям	5
Средства, методы и формы работы направлены на достижение цели и задач программы	7
Определены критерии результативности программы	6
Максимальный балл	25

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – собеседование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
60 - 75 % правильных ответов по всем темам, полнота раскрытия содержания темы	5
76- 90 % правильных ответов, полнота раскрытия содержания темы	10

91-100 % правильных ответов, полнота раскрытия содержания темы	15
Максимальный балл	15

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

5.1. Составление конспекта

Разработайте конспект на тему (предложенную преподавателем). Конспект включает: проблему, актуальность, основную идею, подходы к рассмотрению проблемы.

Литература для конспектирования:

1. Белкова Н.В. К вопросу о необходимости создания программы психолого-педагогического сопровождения социальных педагогов с эмоциональным выгоранием. // Вестник ТОГИРРО. 2013. № 2 (26). С. 461-462. Режим доступа.- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21241201>
2. Журавлёва Г. Эмоциональное выгорание" в педагогической деятельности и способы его профилактики. // Народное образование. 2008. № 5 (1378). С. 114-119. Режим доступа.- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11523380>
3. Киреева С.А., Алигаджиева Д.Л., Алекперова К.З.К. Эмоциональное выгорание и особенности саморегуляции в профессиях "человек-человек". // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Т. 5. № 12. С. 1709. Режим доступа.- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25410646>
4. Попова Т.А. Самоактуализация как условие совладания с эмоциональным выгоранием педагога. // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. С. 857. Режим доступа.- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21163292>
5. Семерич В.Ю., Живаева Ю.В. Эмоциональное выгорание среди студентов психологов.// Информация и образование: границы коммуникаций. 2015. № 7 (15). С. 180-182. Режим доступа.- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23693854>
6. Скоблик О.Н. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание: методологический анализ проблемы. // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2017. № 9. С. 77-80. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29408516>
7. Худалова М.З. Связь эмоционального выгорания и индивидуально-типологических особенностей личности. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 413-416. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35326205>

5.2. Создание ментальной карты

Разработайте ментальную карту по теме (предложенной преподавателем).

- Подходы к определению стадий эмоционального выгорания
- Факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания.
- Взаимосвязь понятий «самоактуализация», самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома эмоционального выгорания».
- Динамика развития СЭВ
- Способы и направления профилактики синдрома эмоционального выгорания.

5.3. Составление программы психодиагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)

Составьте программу психодиагностики синдрома эмоционального выгорания. Программа психодиагностики включает:

1. Пояснительную записку, предусматривающую раскрытие актуальности, целей, задач обследования; продолжительность диагностического обследования, ожидаемые результаты.

2. Обоснование применяемых психодиагностических методов и методик. Краткая характеристика каждой методики, последовательность предъявления испытуемому. Если методика авторская или малоизвестная – методика представляется в программе полностью (описание, стимульный материал, инструкции, обработка результатов). Количество методик не менее 7.

Обоснованный выбор методов и методик, обеспечивающий эффективность психодиагностического исследования определяется: а) учетом поставленных целей и задач;

б) выявлением особенностей проявления изучаемых психических свойств в процессе деятельности;

в) соотношением различных, взаимодополняющих друг друга методов и методик;

г) валидностью методик;

д) получением дополнительной информации при нецелевом использовании других методов;

е) оптимальным подбором количества методов и методик в соответствии с целью, возрастом и условиями;

ж) предъявлением методик с учетом особенностей контакта и в возрастающей степени сложности.

3. Содержание программы по этапам с точно сформулированными целями каждого этапа, описанием хода диагностической процедуры.

4. Список литературы, которую можно использовать и которую использовал автор при составлении (разработке программы).

5.4. Проектирование программы тренинга по профилактике (психокоррекции) профессионально-эмоционального выгорания

Выберите любую апробированную программу для педагогов, направленную на профилактику, или психокоррекцию профессионально-эмоционального выгорания, укрепление профессионального здоровья и т.п.

Разработайте мини-программу тренинга по темам:

1. Профилактика профессионально-эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

2. Профилактика профессионально-эмоционального выгорания педагогов средней школы.

3. Психокоррекция профессионально-эмоционального выгорания педагогов средней школы.

4. Психокоррекция профессионально-эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.