

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профилактика эмоционального выгорания

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика
тьюторской деятельности

квалификация (степень): бакалавриат

Красноярск, 2018

Рабочая программа дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» составлена старшим преподавателем кафедры социальной педагогики и социальной работы Патриной О.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики и социальной работы

протокол № 7 от «18» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



Т. В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института социально-гуманитарных технологий
«21» мая 2018 г. Протокол № 7

Председатель НМСС (Н)



Е. П. Кунстман

1. Пояснительная записка.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1457; 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 июля 2015 г. № 514-н ; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Психология и социальная педагогика, очной формы обучения на факультете социальной педагогики и социальной работы КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 4 курсе в 7 семестре. Форма контроля – зачет.

1.3. Цель и задачи дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель дисциплины овладение теорией и методикой профилактики профессионального выгорания педагогов.

Задачи дисциплины:

- Актуализировать психологические, социологические знания по проблеме профессионального развития.
- Овладеть знаниями о типичных проявлениях эмоционального выгорания.

-Овладеть умениями научного обоснования выбора форм профилактики эмоционального выгорания.

Содержание программы реализуется в форме теоретического курса и самостоятельной работы с привлечением активных методов социально психологического обучения: дискуссий, ролевых игр, тренингов и пр. Студенты вовлечены в социологическое исследование данной проблемы в учреждении образования, что позволяет на практике отработать методы диагностики и провести анализ причин.

1.4. Основные разделы содержания

1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога.
2. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания
3. Конструктивное разрешение конфликтов как профилактика эмоционального выгорания

1.5. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей ПК-26

способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности ПК -29

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
Актуализировать психологические, социологические знания по проблеме	Знать: Теоретические основы проблемы эмоционального выгорания	(ПК -26, ПК - 29)

профессионального развития	Уметь: Диагностировать и анализировать собственную личностную позицию относительно профессионального выбора	
Овладеть знаниями о типичных проявлениях эмоционального выгорания.	Знать: Типичные проявления эмоционального выгорания	(ПК -26, ПК - 29)
	Уметь: Анализировать профессиональное выгорание специалистов на основе диагностики эмоционального выгорания и наблюдения	
Овладеть умениями научного обоснования выбора форм профилактики эмоционального выгорания.	Знать: Основные формы профилактики эмоционального выгорания	(ПК -26, ПК - 29)
	Уметь: Разрабатывать на основе анализа рекомендации по предупреждению профессионального выгорания. Организовывать и проводить тренинговые группы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания, снятию эмоционального напряжения.	

1.6. Контроль результатов освоения дисциплины.

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как собеседование, презентация, дискуссия, контрольный опрос. Форма итогового контроля – зачет.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности. Освоение дисциплины заканчивается зачетом.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания»

для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности

квалификация (степень): бакалавриат

по очной форме обучения

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабораторных		
<i>Базовый модуль 1. Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога</i>							
Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины.	8	2	2			6	Собеседование по результатам диагностики
Тема 2. Методы профилактики эмоционального выгорания	10	4	2	2		6	презентация
<i>Модуль 2. Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания</i>							

Тема 3. Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.	13	3	1	2		10	дискуссия по результатам самостоятельной работы
Тема 4. Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.	15	3	1	2		12	презентация
Модуль 3. Конструктивное разрешение конфликтов как профилактика эмоционального выгорания							
Тема 5. Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления	13	3	1	2		10	собеседование
Тема 6. Методы и формы управления коммуникативными конфликтами	13	3	1	2		10	Контрольный опрос
Всего	72	18	8	10		54	

Зачет	8
-------	---

2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

Базовый модуль 1.

Эмоциональное выгорание – как причина профессиональной деформации педагога.

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: сущность, факторы, причины.

Специфика труда помогающих профессий. Профессионально-личностные характеристики. Феномен профессионального выгорания. Факторы риска. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания, поведенческие проявления. Фазы стресса. Анализ литературы по проблеме изучения факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания и деформацию личности специалиста.

Тема 2. Методы профилактики эмоционального выгорания

Роль психологического самообразования. Профессиональная поддержка и инновационный климат учреждения как профилактика выгорания. Методы формирования навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, навыкам позитивного самовосприятия, а так же осознанию своих потребностей. Понятия «чувства» и «Эмоции». Техники осознания и активизации чувств, а так же адекватное эмоциональное реагирование. Классификацию потребностей по Абрахаму Маслоу. Работа с потребностями как профилактика стресса. Техники снятия эмоционального напряжения (техники связанные: с воздействием слова, использованием образов, управлением тонусом мышц, управлением дыхания). Технология и методология составления тематических тренингов.

Базовый модуль 2: Управление временем и управление собственной жизнью как ресурс преодоления эмоционального выгорания

Тема 3. Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени.

Технические ошибки, внешние факторы, психологические препятствия как основные причины проблем связанных с организацией планирования. Приоритезация задач как условие эффективного управления временем. Использование метода АБВ в управлении временем. Матрица управления временем по Эйзенхауеру.

Тема 4. Делегирование полномочий как один из самых важных навыков управления временем.

Основная специфика делегирования. Правила эффективного делегирования: формальные и неформальные. Причины сопротивления делегированию и преимущества использования делегирования.

Базовый модуль 3. Конструктивное разрешение конфликтов как профилактика эмоционального выгорания.

Тема 5. Типы конфликтов по отношению к субъектам, специфика, пути преодоления.

Понятие о конфликте. Типология конфликтов. Понятие - внутриличностный конфликт. Классификация внутриличностных конфликтов в работе А.Я. Анцупова и А. И. Шипилова. Причины внутриличностного конфликта. Способы и условия предупреждения внутриличностных конфликтов. Понятие – межличностный конфликт. Структура и виды межличностного конфликта. Отличительные признаки ссоры и конфликта. Ресурсный и ценностный конфликт. Сущность коммуникативных конфликтов, и их причины.

Тема 6. Методы и формы управления коммуникативными конфликтами

Технологии эффективного общения и рационального поведения в коммуникативном конфликте, рекомендации по их применению. Технологии повышения конфликтной компетентности специалиста. Методы продуктивного урегулирования конфликтов. Характеристика основных способов преодоления конфликта. Рационально-эмоциональная терапия (РЭТ) А. Эллиса, ее использование для изменения эмоциональной и поведенческой

реакции. Переговоры как один из конструктивных способов преодоления конфликтов. Правила поведения при ведении переговоров. Характеристика этапов переговоров. Протекание и урегулирование эмоций во время конфликта. Техники защиты от внешнего негативного воздействия. Понятие о медиации, процедуре примирения конфликтующих сторон путем их вступления в добровольные переговоры с участием третьей нейтральной стороны. Фазы медиации.

2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика

тьюторской деятельности

квалификация (степень): бакалавриат

по очной форме обучения

Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа это внеаудиторная форма обучения, предполагающая самостоятельный выбор и выполнение студентом заданий преподавателя. Значение самостоятельной работы наиболее велико при заочной и дистанционной формах обучения. Выполнение самостоятельной работы по учебному курсу активизирует и дисциплинирует студента в межсессионный период.

Самостоятельная работа студентов организуется под руководством преподавателя, осуществляющего аудиторную работу с курсом, но без его непосредственного участия. Все предлагаемые для самостоятельной работы студентов задания разбиты на темы, учебные элементы и модули в соответствии с общей тематикой курса. Студент может выбрать одно или несколько заданий для выполнения в каждом учебном элементе. Все предложенные задания должны быть выполнены лично студентом, и представлять законченную работу. Самостоятельная работа оформляется в письменном виде в соответствии с принятыми стандартом требованиями. Оформленная работа сдается на кафедру «Социальной педагогики и социальной работы» (ауд.3-02). В течение недели преподаватель проверяет и дает рецензию на выполненную работу.

По желанию студентов возможно обсуждение выполненных работ на занятии. Оно проводится в соответствии с обычной процедурой презентации результатов работы.

Такая форма организации самостоятельной работы студентов обеспечивает участие каждого студента, и создает условия для становления ряда профессиональных компетентностей.

Методические рекомендации к проведению диагностики

Основные этические принципы.

Этические принципы призваны обеспечить:

- решение профессиональных задач в соответствии с этическими нормами;
- защиту законных прав людей, с которыми психологи вступают в профессиональное взаимодействие;
- сохранение доверия между психологом и клиентом;

Основными этическими принципами являются:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

Данные принципы согласуются с профессиональными стандартами, принятыми в работе психологов в международном сообществе.

- Принцип конфиденциальности.

1. Информация, полученная в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости передачи ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов клиентов.

2. Лица, участвующие в психологических исследованиях, тренингах и других мероприятиях, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам и (или) учреждениям.

3. Участие в процедуре диагностики должно быть сознательным и добровольным.

4. Отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключаящей идентификацию личности клиента окружающими людьми, не включенными в круг специалистов, работающих с данным клиентом.

5. На присутствие третьих лиц во время диагностики необходимо предварительное согласие клиента.

- Принцип компетентности

1. Необходимо определять и учитывать границы собственной компетентности.

2. Нести ответственность за выбор процедуры и методов работы с клиентом.

- Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

1. Необходимо информировать клиента о целях и содержании работы, проводимой с ним, применяемых методах и способах получения информации, чтобы клиент мог принять решение об участии в этой работе.

2. Для получения согласия клиента на психологическую работу с ним необходимо использовать понятную терминологию и доступный для понимания клиента язык.

3. Заключение по результатам обследования не должно носить категорический характер, оно может быть предложено клиенту только в виде рекомендаций. Рекомендации должны быть четкими и не содержать заведомо невыполнимых условий.

Методические рекомендации к составлению аутотренинга.

Аутотренинг может быть универсальным для всех и для любых случаев, может быть индивидуальным, составленным для себя лично или для определенной ситуации. Но в любом случае при составлении аутотренинга и при его применении необходимо пользоваться некоторыми правилами.

- Фразы аутотренинга не должны содержать отрицания «Я не боюсь», «Не волнуюсь» и т.п., а должны содержать утверждения противоположные по смыслу «Я смелый», «Я спокойный, уверенный в себе».

- Фраза должна иметь утвердительный характер.

-Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться, стараться».

Аутотренинг можно проговаривать себе самому, можно сделать аудио запись.

Материалы к самостоятельной работе студентов

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В. В. Бойко.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция.

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Стимульный материал.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня 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 партнеров.

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 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 сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
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 в 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) хуже, чем обычно.
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, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего 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 тратить 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 которым 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 из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
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 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 на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указывается в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и,

что, по мнению автора, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Обработка данных.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.
2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».
3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи.

«Напряжение»

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +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 эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов - складывающийся симптом,
- 16 -20 баллов - сложившийся симптом.
- 20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо 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, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

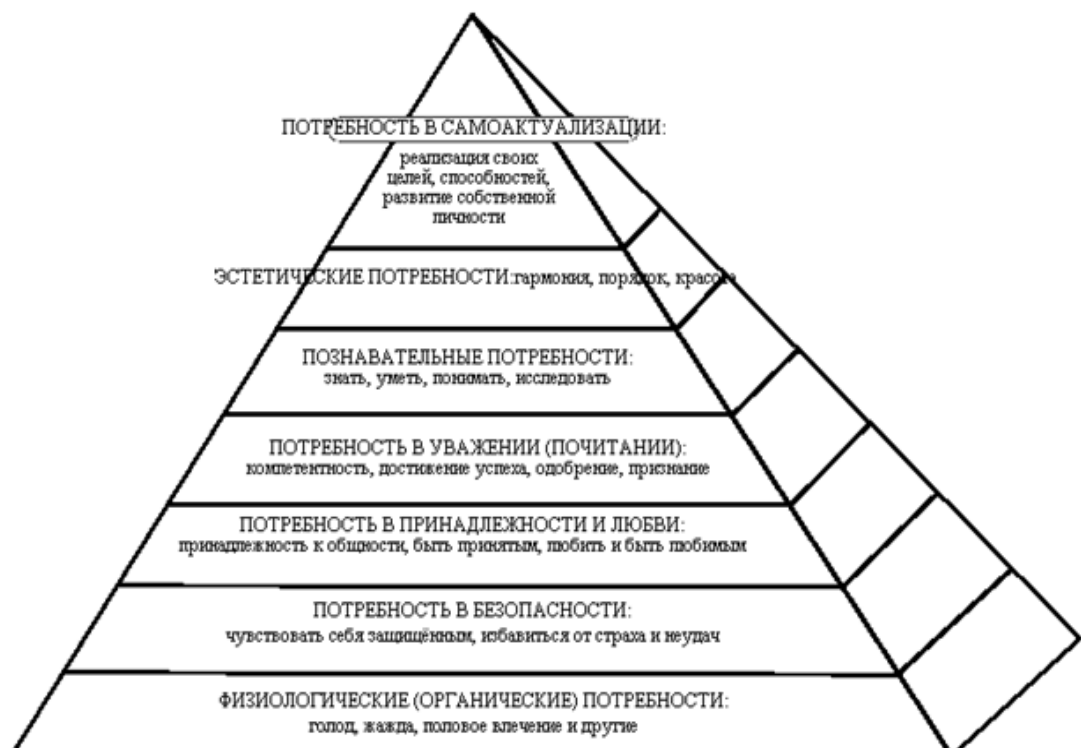
- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются 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; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Иерархия потребностей А. Маслоу



Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования времени

Первый уровень: Технические ошибки.

Это легко исправимые методические ошибки в подходах к планированию времени. Устранить эти ошибки можно, овладев новыми приемами и методиками.

Второй уровень: Внешние факторы. К их числу относятся факторы окружающей среды, находящиеся за пределами вашего контроля. Вы не имеете к ним никакого отношения, но они накладывают некоторые ограничения на ваши возможности планирования и самоорганизации.

Третий уровень: Психологические препятствия. Это скрытые внутренние силы и убеждения, которые мешают добиваться своих целей и жить так, как вы хотите.

Как правило, проблемы в планировании времени возникают, когда имеет место сочетание разных причин. Поэтому, анализируя причины неудач, необходимо рассматривать все три группы факторов.

Первый уровень: Технические ошибки

1. Для выполнения задачи в расписании не находится конкретного времени и места.

Это — одна из самых распространенных причин, по которой вы никак не можете приступить к выполнению того, что является для вас важным. Поэтому, если что-то кажется вам действительно важным, отведите определенное время в вашем графике, чтобы сделать важное для вас дело.

2. Вы отводите для выполнения задачи неподходящее время.

У каждого из нас есть свои циклы, периоды, на протяжении которых наши силы, энергия и способность сосредотачиваться на выполняемой работе

циклически изменяются. Если вы работаете, не обращая внимания на ваши индивидуальные циклы изменения энергии или концентрации, вам будет тяжело приступить к решению запланированных задач в периоды упадка ваших сил или способностей.

3. Вы ошиблись в расчете времени, необходимого для выполнения задачи.

Большинство людей крайне нереалистично оценивают объем работы, которую они способны выполнить за день. Если для того, чтобы завершить все запланированные дела, вам нужно больше времени, чем у вас есть, вы просто не сможете приступить к выполнению всех запланированных задач, и, в конечном итоге, будете чувствовать себя расстроенным и разочарованным.

Для этого необходимо точно рассчитывать время на выполнение задач. Задачи, которые не являются приоритетными, можно поручать другим или сокращать время для их выполнения.

4. Вы — неподходящий человек для выполнения задачи.

Очень многие совершают ошибку, считая, что все должны делать сами, а обратиться за помощью значит признать собственную слабость или некомпетентность. Необходимо честно признать, что вы не подходите для выполнения определенных задач. Согласившись с тем, что кто-то другой может выполнить эту работу быстрее и эффективнее, вы экономите силы и время, бережете здоровье.

5. Задача чрезмерно сложна.

Если определенная задача или операция слишком громоздка, ее необходимо упростить. Большой проект необходимо разбить на отдельные этапы, меньшие по объему работ, тогда он станет вполне управляемым.

6. Вы не можете вспомнить, что вы должны сделать.

Если у вас нет блокнота, ежедневника, в котором вы регулярно составляете список задач, существует вероятность, что вы так и не приступите к выполнению многих важных задач — просто потому, что вы не сможете вспомнить, что должны сделать. Трудно и непрактично полагаться на

собственную па мять. Чтобы избежать этого, вам нужно постоянно записывать ваши планы.

7. Ваше рабочее пространство не организовано должным образом.

Не организованная должным образом рабочая среда украдет огромную часть вашей энергии и времени вашей жизни. Вы будете работать неэффективно, теряя время, переделывая однажды сделанное и заново составляя утраченные бумаги.

Второй уровень: Внешние факторы.

К внешним факторам относятся такие ситуации, когда вы сталкиваетесь с серьезными проблемами в планировании и управлении своим временем, с условиями, в которых невозможно что-то контролировать, а найти выход вам не под силу. Когда вы признаете наличие таких внешних факторов, вы можете выявить суть проблемы и решить, каким образом адаптироваться к ситуации.

1. Вы столкнулись с непомерно большим объемом работы.

Иногда вы сталкиваетесь с нереальным для выполнения объемом работы в результате технических ошибок в планировании времени или вследствие индивидуальных психологических особенностей. Но иногда это напряжение является следствием внешних сил и факторов, и вам просто необходимо признать, что в данный момент вы оказались перегруженными. В таком случае необходимо пересмотреть объем работ и сосредоточиться на самосохранении. Избавьтесь от посторонних дел и задач, упростите их или делегируйте другим. Существенно уменьшите свои требования к качеству выполнения некоторых задач — сейчас вам просто надо «удержаться на плаву».

2. Проблемы со здоровьем ограничивают ваши силы.

Когда вы чувствуете себя не лучшим образом и ваши силы ослаблены, очень трудно сделать все, что вы запланировали. В это время не стоит пытаться концентрироваться и выполнять сложные аналитические задачи, работать с обычной интенсивностью.

3. Вы попали в полосу перемен.

Когда в вашей жизни происходят радикальные перемены, вы чувствуете, что потеряли ориентиры, а ваш старый стиль жизни вам уже не подходит, постарайтесь определить свои цели и создать новую структуру жизни. Всегда начинайте с установки одной или двух «контрольных точек», и выстраивайте схему жизни, отталкиваясь от них.

4. Вам мешает неорганизованный партнер.

Если в вашей жизни есть человек, неорганизованность которого регулярно наносит вам ущерб — супруг, начальник, сотрудник, клиент, деловой партнер— вам необходимо разрешить это противоречие для того, чтобы устранить собственную злость или раздражение и сохранить нормальные отношения с этим человеком. Если возможно, посвятите его в тонкости управления временем и помогите ему спланировать время. Если не можете сделать этого — ищите решение в процессе переговоров.

Переговоры всегда начинаются с определения общих целей, которые объединяют вас и вашего партнера. Этим вы устраните отчуждение и любые враждебные и оборонительные настроения. Как только вы согласовали общую цель, вы можете объяснить, каким образом лично вы вкладываете свое время и работаете для достижения этой цели. По ходу вы можете объяснить партнеру, как его манера в последний момент менять решения и планы подрывает ваши усилия, направленные на достижение общей цели. Используя метод «мозгового штурма» найдите творческие идеи и способы избежать хаоса в совместной работе.

Третий уровень: Психологические препятствия.

Иногда мы не даем себе возможности совершенствовать наши навыки планирования и управления временем, не находя времени для того, что для нас действительно важно, из-за препятствий, которые мы не осознаем.

1. Вы не прояснили собственные жизненные цели и приоритеты.

Не имея четко определенных целей, вы не располагаете базой для принятия решений о том, как и где проводить свое время, как расставлять приоритеты в своей деятельности и анализировать многочисленные альтернативы.

Большинство людей в глубине души знают о своих истинных потребностях и желаниях. Проблема состоит в том, что многочисленные переживания нашего детства и весь опыт, который мы вынесли оттуда, заставляют нас постоянно отвергать или отрицать наши желания и потребности, потому что когда-то к нашим желаниям относились как к неуместным, невозможным, незначительным. У нас сложилось представление, что наши собственные желания и потребности второстепенны и мы перестали обращать на них внимание. Задача состоит в том, чтобы обрести то, что делает вас счастливым.

2. Страх вынужденного бездействия.

У некоторых людей «вынужденное бездействие», или «простой», вызывают тревогу, беспокойство, раздражение. Может быть, у них есть чувство вины, если они проводят время в бездействии или непродуктивно. Может быть, они в постоянном движении, потому что предполагают, что окружающие восхищаются их активной деятельностью. Если жить в замкнутом рабочем цикле, не остается сил на восстановление. Это может привести к истощению. Если график перегружен, а голова забита многочисленными проблемами, не остается времени подумать о более важных и сложных вещах — о том, чего на самом деле хочется от жизни.

3. Вы постоянно помогаете другим, в ущерб своим интересам.

Оказывая помощь другим, вы можете сделать свою жизнь богатой и радостной. Но если при этом вы нарушаете внутренний баланс своих потребностей, вы можете почувствовать себя обиженным, подавленным, недооцененным.

Помните, что отчасти выразить любви, привязанности и заботы, по отношению к другим, можно, предоставив им приятную возможность помочь вам и выручить вас.

4. Страх перед потенциальной неудачей.

Если вы знаете, каковы ваши цели, но не приступаете к выполнению того, что для вас важно, вероятно, вас сдерживает страх перед возможным провалом вашего начинания. Стремиться к своим целям и однажды выяснить, что ты не способен их достичь, — такая перспектива может быть очень пугающей.

Иногда простая и честная оценка самого худшего, что может с вами произойти, поможет вам преодолеть страх. Кроме того, неудачи можно воспринимать как возможность учиться, расти и приближаться к достижению своих целей.

Представьте, как десять лет спустя вы рассказываете историю своей жизни, вдохновляя окружающих своим рассказом о многочисленных препятствиях, которые вам приходилось преодолевать на пути к успеху.

5. Стремление к совершенству и безупречности

Люди, хорошо владеющие навыками управления временем, рассматривают все вещи в перспективе времени. Они расставляют приоритеты, вместо того, чтобы придавать всем задачам равный вес и одинаковую важность. Если вы придерживаетесь предельно высоких стандартов по отношению к каждой отдельной задаче, вы просто не сможете сделать все, что задумали.

Потребность в совершенстве часто исходит из потребности одобрения и принятия. Она также может быть следствием страха критики, боязни унижения. Возможно, в детстве вас учили делать все «как следует» и вы не научились оценивать, какие задачи стоят огромных усилий, а какие — нет.

Вам необходимо научиться гибко менять стандарты и требования, в зависимости от важности задачи.

Матрица управления временем по Эйзенхауэру

	Срочные дела	Не срочные дела
Важные дела	<ul style="list-style-type: none"> - критические ситуации - неотложные проблемы - проекты с «горящим» сроком исполнения 	<ul style="list-style-type: none"> - создание связей - поиск новых возможностей - планирование - восстановление сил
Маловажные дела	<ul style="list-style-type: none"> - телефонные звонки, корреспонденция, сообщения - заседания - предстоящие неотложные дела 	<ul style="list-style-type: none"> - мелочи отнимающие время - звонки - пустая трата времени

Мы реагируем на срочное. Важные и не слишком срочные дела требуют от нас большей инициативы. Если у нас нет четкого представления о том, что для нас важно, о тех результатах, которые мы хотим достичь в жизни, то мы легко переходим к реагированию на неотложные дела.

Квадрат 1 матрицы одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что приносит значительные результаты и требует немедленного внимания. Дела из Квадрата 1 связаны с тем, что мы обычно называем «кризисами» или «проблемами». У каждого в жизни есть определенное количество дел, относящихся к Квадрату 1. Однако многие люди погружаются в них без остатка. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемно мыслящие.

Когда вы сосредотачиваетесь на Квадрате 1, он становится все больше и больше, до тех пор, пока не накроет вас полностью. Единственное облегчение такие люди видят в бегстве в сторону маловажных и несрочных дел Квадрата 4.

Это люди, жизнью которых управляют кризисные ситуации. Такой стиль жизни приводит к возникновению и развитию синдрома «профессионального выгорания».

Если все усилия человека сосредоточены в Квадрате 3 — срочные и маловажные дела, то в результате возникает представление о бессмысленности целей и планов, ощущение собственной ущербности, испорченные отношения. За всем этим стоит тот факт, что срочность дел часто основывается на приоритетах и ожиданиях других людей. Часто это также приводит к полной безответственности, зависимости в основных вопросах от других, а также к разочарованию в профессиональной деятельности и к развитию синдрома «профессионального выгорания».

Эффективные люди держатся в стороне от Квадратов 3 и 4, поскольку это все — маловажные дела. Кроме того, те, кто исповедует оптимальный подход ко времени уменьшают размер Квадрата 1, проводя больше времени в Квадрате 2.

Квадрат 2 — это сердце эффективного управления. Он связан с тем, что не является срочным, но является важным. Он включает в себя такую деятельность, как построение отношений, написание личной миссии, долгосрочное планирование, личностное развитие — все то, что важно для нас, но так как оно не является срочным, мы редко беремся за это.

Результатами персонального управления Квадрата 2 есть видение перспектив своего развития, баланс затрат ресурсов и полученного результата, дисциплинированность, малое количество кризисных ситуаций. Эффективный человек мыслит не проблемами, а возможностями!

Смысл Квадрата 2 состоит в том, чтобы управлять своей жизнью эффективно — на основе понимания своей личной миссии, направляя усилия не только на срочное, но и на важное, и поддерживая баланс между увеличением результативности и развитием ресурсов и средств.

3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания»

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования Название программы/направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц
Профилактика эмоционального выгорания	Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности квалификация (степень): бакалавриат по очной форме обучения	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: Основы арт-терапии, Социально-психологический тренинг		
Последующие: Психолого-педагогическое просвещение и профилактика		

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Собеседование по результатам проведенной диагностики	5	10
	Презентация методов профилактики	10	17
Итого		15	27

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Дискуссия по результатам самостоятельной работы	10	15
	Презентация «Делегирование полномочий. Правила и принципы»	15	23
Итого		25	38
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Собеседование	10	18
	Контрольный опрос	10	17
Итого		20	35
Общее количество баллов по дисциплине по итогам изучения всех разделов		60	100

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

50 баллов – допуск к экзамену

60–72 – удовлетворительно

73–86 – хорошо

87–100 – отлично

3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

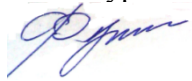
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 7
от «18» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой
Т. В. Фурьева



ОДОБРЕНО
На заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № 7
От «21» мая 2018 г.

Председатель НМСС (Н)
Е. П. Кунстман



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания»

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика
тьюторской деятельности

квалификация (степень): бакалавриат

Составитель: Патрина О.В.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебным дисциплинам направления подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности,
квалификация бакалавр

Представленные фонды оценочных средств по модулям и дисциплинам вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование соответствуют требованиям ФГОС ВО и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»:

- модуль "Теория и практика инклюзивного образования": Психологические особенности детей с ОВЗ, Современные технологии инклюзивного образования, Психологическая служба в образовании;
- модуль "Социально-образовательные технологии и практики": Введение в профессию, Педагогика досуга, Технологии волонтерской деятельности, Технологии социального образования;
- модуль "Теоретические основы психолого-педагогической и социально-педагогической деятельности": Психология воспитания, История психологии, Социальная психология, Психология семьи, Психология труда;
- модуль "Диагностика в профессиональной деятельности": Психодиагностика, Социально-педагогическая диагностика, Дифференциальная диагностика;
- модуль "Основы социальной защиты детей, подростков и их семей, находящихся в ТЖС": Социальная и образовательная политика, Защита семьи и детства, Ювенальные технологии;
- модуль "Методы и технологии коррекционно-развивающей работы": Основы психотерапии, Комплексные технологии коррекционно-развивающей работы с детьми, Комплексные технологии коррекционно-развивающей работы с подростками, Комплексные технологии коррекционно-развивающей работы с семьей, Социально-психологический тренинг;
- модуль "Технологии психологической и социально-психологической профилактики, просвещения и консультирования": Психологические основы профилактической деятельности, Психолого-педагогическое просвещение и профилактика, Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся;
- Социальная педагогика;
- Документоведение в деятельности социального педагога.

Предлагаемые преподавателями формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности, а также целям и задачам работы программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплин и критерии оценивания представлены в

полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленные фонды, 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 и федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанные и представленные для экспертизы фонды оценочных средств рекомендуются к использованию в процессе подготовки кадров квалификации «бакалавр» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности.

Заведующий МБДОУ № 246

Е. И. Рашектаева

660112, г. Красноярск, ул. Воронова, д. 23
 Телефон: (391) 224-48-13
 E-mail: dou_246@mail.ru

27.04.2018 г.



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания» решает задачи:

– контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению

– контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных 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), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1457

- 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:

способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей ПК-26

способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности ПК -29

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ПК -26 способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей	Возрастная психология, психологическая служба в образовании, психолого-педагогическое просвещение и профилактика, профессионально-этические основы педагогической деятельности, производственная практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, педагогическая интернатура, педагогическая практика.	Текущий контроль успеваемости Промежуточная аттестация	1	собеседование по результатам самостоятельной работы, презентация, зачет
			2	
			4	
			5	
			6	
			7	
			7	
ПК -29 способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	Основы проектной деятельности студента, социальная психология, психология семьи, психология труда, практикум по игровым технологиям, анимационная педагогика, профилактика эмоционального выгорания, профессионально-этические основы педагогической деятельности, производственная практика, преддипломная практика, подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.	Текущий контроль успеваемости Промежуточная аттестация	2	собеседование по результатам самостоятельной работы, контрольный опрос, зачет
			3	
			4	
			5	
			6	
			7	
			7	

3. Фонд 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 7 – **зачет**

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
ПК-26	На продвинутом уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей	На базовом уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей	На пороговом уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психологического развития детей
ПК-29	На продвинутом уровне способен формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	На базовом уровне способен формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	На пороговом уровне способен формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: устный опрос, собеседование по результатам самостоятельной работы, контрольный опрос, контрольная работа.

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

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Собеседование по результатам проведенной диагностики

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Грамотное использование терминов	2
Логичность и последовательность изложения материала	5
Умение отвечать на дополнительные вопросы	3
Максимальный балл	10

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2– Презентация методов профилактики

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение навыками постановки цели и подбором средств, для ее достижения.	5
Владение методами анализа	5
Логичность и последовательность изложения материала	7
Максимальный балл	17

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - Дискуссия по результатам самостоятельной работы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Грамотное использование терминов	5
Владение методами анализа	5
Логичность и последовательность изложения материала	5
Максимальный балл	15

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – Презентация «Делегирование полномочий. Правила и принципы»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение навыками постановки цели и подбором средств, для ее достижения.	6
Владение методами анализа	7
Умение отвечать на дополнительные вопросы	10
Максимальный балл	23

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – Собеседование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Грамотное использование терминов	4
Владение методами анализа	4
Умение отвечать на дополнительные вопросы	10
Максимальный балл	18

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 6 Контрольный опрос

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение навыками постановки цели и подбором средств, для ее достижения.	4
Владение методами анализа	5
Умение грамотно применять выбранные техники на практике	8
Максимальный балл	17

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Модуль 1.

Контрольные задания по базовому модулю №1

Контрольно-измерительные материалы

Модуль 1.

1. Проведите диагностику эмоционального выгорания В.В.Бойко со специалистом помогающих профессий (социальный работник, врач, учитель, воспитатель). Проанализируйте результаты по фазам развития стресса. Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Разложив их на не сложившийся, складывающийся и сложившийся симптом.

Собеседование по результатам:

- 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; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Во время анализа необходимо учитывать различные внутренние, внешние, объективные и субъективные факторы (возраст, стаж, организация труда, личностные характеристики и т.д.), которые выясняются во время беседы. Опираясь на иерархию потребностей по Абрахаму Маслоу, классифицируйте потребности специалиста по их неудовлетворенности и удовлетворенности.

2. Сделайте подбору методов профилактики эмоционального выгорания в форме презентации.

Модуль 2.

1. Задание для самостоятельной работы:

- Проанализируйте проблемы планирования на основе трех уровневого подхода: технические ошибки, внешние факторы, психологические препятствия.
- На примере педагога матрицу управления временем Эйзенхауера, выполните планирование профессиональных функций и обязанностей на примере педагога.

Дискуссия по результатам выполнения.

2. Сформулируйте правила и принципы делегирования полномочий в форме презентации.

Модуль 3.

1. Собеседование

- Проанализируйте основные теоретические концепции конфликтологии
- Выявите сущность коммуникативных конфликтов, и их причины.
- Исследуйте специфику технологий в педагогической деятельности.

2. Контрольный опрос.

- Охарактеризуйте методы и формы управления коммуникативными конфликтами в педагогической деятельности.
- Исследуйте технологии эффективного общения и рационального поведения в коммуникативном конфликте и дайте рекомендации по их применению в педагогической деятельности.

Итоговый контроль по дисциплине - Зачет. Тестирование

Тест-опросник

по учебному курсу

Профилактика профессионального выгорания педагогов

Ф.И. _____ группа _____

1. Продолжите формулировку

Синдром эмоционального выгорания - это

2. Выделите, из ниже перечисленных, внутренние факторы провоцирующие профессиональное выгорание

- хронически напряженная психоэмоциональная деятельность.
- склонность к эмоциональной ригидности
- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности
- дестабилизирующая организация деятельности.
- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности
- нравственные дефекты и дезориентация личности
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

Из перечисленных выше факторов выберите один и охарактеризуйте его

3. Распределите симптомы профессионального выгорания по фазам

1. «Напряжение».
 2. «Резистенция».
 3. «Истощение».
1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
 2. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».
 3. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

4. Симптом «эмоционального дефицита».
5. Симптом неудовлетворенности собой.
6. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».
7. Симптомы «загнанности в клетку».
8. Симптом «эмоциональной отстраненности».
9. Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации.
10. Симптом «тревоги и депрессии».
11. Симптом «расширения сферы экономии эмоций»
12. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений

4. Перечислите Возможные меры профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания

5. Расположите по порядку этапы восстановительной работы в стрессовой ситуации

- формирование уверенности в себе
- что я могу (должен) делать в этой ситуации
- нейтрализация избытка негативных эмоций
- поиск ресурсов: какие уже есть? Какие нужно добыть и как? Составить план действий на один день (неделю и т.д.)
- определение структуры стресса: с чем следует примириться? Что я могу изменить в этой ситуации? В чем можно найти позитив?

6. Перечислите преимущества использования делегирования, как одного из способов профилактики профессионального выгорания

7. Отметьте способы и условия предупреждения внутриличностных конфликтов

1. Познай самого себя
2. Отстаивай свои права
3. Адекватно оценивайте себя.
4. Сформулируйте смыслообразующие жизненные ценности.
5. Используйте свой жизненный опыт.
6. Воспринимай и передавай информацию без потерь
7. Будьте оптимистом, ориентируйтесь на успех.
8. Будьте уверены в себе.
9. Соблюдайте этические нормы и правила общения.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

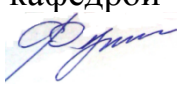
В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и социальной работы

«13»мая 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой социальной педагогики и социальной работы
Т. В. Фуряева 

Одобрено НМСС (Н)

Протокол № 9 от «14» мая 2019 г.

Председатель НМСС (Н)



7. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

7.1. Карта литературного обеспечения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания»
для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

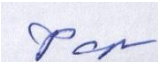
Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности
квалификация (степень): бакалавриат
по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точ ек доступа
Основная литература		
Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т.А. Болдырева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 332 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1663-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Малярчук, Наталья Николаевна Профилактика профдеформаций [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Н. Малярчук ; Тюменский гос. ун-т, Ин-т дистанционного образования, Ин-т психологии и педагогики. - Тюмень : ТюмГУ, 2013. - 292 с. - Библиогр.: с. 235-237. - Режим доступа: https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5719/read.php .	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Сафонова, Людмила Валентиновна. Содержание и методика психосоциальной работы [Текст] : учебное пособие / Л. В. Сафонова. - 2-е изд., стер. - М. : Academia, 2008. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	30

Конфликтология : учебник / под ред. В.П. Ратникова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : табл., граф., ил., схемы. - (Золотой фонд российских учебников). - Библиогр.: с. 527-531 - ISBN 978-5-238-02174-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115393	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Гулевич , Ольга Александровна Психология межгрупповых отношений: учебное пособие/ Ольга Александровна Гулевич ; . - М: НОУ ВПО Московский психолого - социальный институт, 2008. - 432 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	15
Козырев, Г.И. Введение в конфликтологию: Учебное пособие для студ. вузов/ Г.И. Козырев. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 176 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	18
Хасан, Б.И.. Психология конфликта и переговоры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов. - М.: Академия, 2003. - 192 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	80
Дополнительная литература		
Грабе, Мартин. Синдром выгорания - болезнь нашего времени [Текст] : монография / М. Грабе ; ред. Л. Г. Лысюк. - СПб. : Речь, 2008. - 96 с. - (Психологический практикум).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	10
Бочарова, Ю. Ю. Профилактика эмоционального выгорания: практическое пособие для учреждений социального обслуживания населения и студентов, обучающихся по направлению 040400 Социальная работа: практическое пособие/ Ю. Ю. Бочарова, О. В. Патрина. - Вып. 7. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 96 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	21
Зеленков, М.Ю. Конфликтология : учебник / М.Ю. Зеленков. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 324 с. : табл.	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный

- (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01918-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452906 (02.04.2019).		доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

Главный библиотекарь /  / Фортова А.А.
(должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.)

7.2. Карта материально-технической базы дисциплины
«Профилактика эмоционального выгорания» для обучающихся
образовательной программы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
 Профиль/название программы: Психология и социальная педагогика
 тьюторской деятельности
 квалификация (степень): бакалавриат
 по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование
	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
г. Красноярск, ул. Взлётная, д. 20, ауд. 1-04, 1-07, 1-08, 1-11, 3-08, 3-12	<p><i>1-04: Проектор-1шт, компьютер с колонками -1шт, детский игровой терминал «Солнышко»настенный-2шт., радиокласс «Сонет-РМС» с адаптером — 1шт., психодиагностический комплекс «Семаго»-1шт., ширма-1шт, пробковые доски-2шт, флипчарт-1шт, экран-1шт, интерактивная доска-1шт, учебная доска-1шт, стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт</i></p> <p><i>1-07: Проектор-1шт, компьютер-1шт</i></p> <p><i>1-08: Проектор-1шт, компьютер-1шт, экран-1шт</i></p> <p><i>1-11: Проектор-1шт, компьютер с колонками-1шт, экран-1шт, учебная доска-2шт</i></p> <p><i>3-08: Проектор-1шт, компьютер-1шт, экран-1шт</i></p> <p><i>3-12: Компьютер-12 шт, интерактивная доска-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт</i></p> <p><i>Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA)</i></p> <p><i>Kaspersky Endpoint Security – Лицензия №2304- 180417-031116- 577-384;</i></p> <p><i>7-Zip - (Свободная лицензия GPL);</i></p> <p><i>Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);</i></p> <p><i>Google Chrome – (Свободная лицензия);</i></p> <p><i>Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);</i></p> <p><i>LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);</i></p> <p><i>Java – (Свободная лицензия);</i></p> <p><i>VLC – (Свободная лицензия).</i></p> <p><i>Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей);</i></p> <p><i>Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей);</i></p>
г. Красноярск, ул. Взлётная, д. 20, ауд. № 1-02, 3-18	<i>Маркерная доска-1шт</i>
г. Красноярск, ул. Взлётная, д. 20, ауд. № 1-01А, 1-03, 1-09А, 1-10А, 3-06, 3-14А	<i>1-01А, 1-03, 1-09А, 1-10А, 3-06: Учебная доска-1шт</i> <i>3-14А: Экран-1шт, учебная доска-1шт</i>

г. Красноярск, ул. Взлётная, д. 20, ауд. №1-05, 1-06	<i>Телевизор-1шт, маркерная доска-1шт</i>
г. Красноярск, ул. Взлётная, д. 20, ауд. № 2-24 Актовый зал	<i>Проектор-1шт, экран-1шт</i>
<i>для самостоятельной работы</i>	
г. Красноярск, ул. Взлетная, 20, ауд. 309	<i>Компьютер-1шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лицензионный сертификат №2304- 180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия)</i>