УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю.
Зав. кафедрой:
канд.пед.наук, доцент
_____ А.Л. Короткова
Протокол заседания кафедры № 7
от 7 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Профилактика эмоционального выгорания педагогов
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки	Психология и социальная педагогика
Год набора	2023, 2024, 2025, 2026

Составители:
канд.пед.н., доцент
Наставина Ф.З.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к результатам освоения дисциплины
4. Структура и содержание дисциплины
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам)
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Одно из первых мест по количеству опубликованных исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания, занимают работы, касающиеся труда педагогов. По мнению большинства авторов, учителя – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности.

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда, в целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и подвержены синдрому эмоционального выгорания. Необходимость профилактики данного состояния обусловлена не только задачей сохранения психического и физического здоровья субъектов образовательного процесса: детей и педагогов, но и развития духовно-нравственного потенциала взрослых, ответственных за воспитание будущего поколения.

Цель дисциплины – формирование у студентов целостного, системного представления о теории и практике профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Задачи дисциплины:

- изучить синдром «эмоционального выгорания» у педагогов;
- изучить факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания»;
- изучить теоретические подходы к проблеме «эмоционального выгорания»;
- изучить методы предотвращения и профилактики «эмоционального выгорания»;
- актуализировать процесс самопознания;
- познакомить студентов с приемами саморегуляции;
- научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
- сформировать у студентов позитивное мышление.

После освоения данной дисциплины студент должен:

- знать теоретические подходы к изучению проблемы «эмоционального выгорания»;
- знать факторы, влияющие на «эмоциональное выгорание»;
- уметь анализировать степень «эмоционального выгорания» педагогов с применением практических методов;
- владеть навыками по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания педагогов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к группе дисциплин по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 учебного плана и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

↓

Социальная психология
Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса

Профилактика эмоционального выгорания педагога

Обеспечиваемые учебные дисциплины

↓

Производственная практика (преддипломная практика)

До начала изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагога» у студента должны быть сформированы компоненты компетенций, полученные в результате изучения дисциплин Социальная психология, Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания педагога» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Психолого-педагогическое образование»:

ПК-9. Способен использовать психолого-педагогические технологии при реализации программ социально-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	**Результаты обучения по дисциплине**
Компетенция ПК-9	
ПК-9.1. Проводит коррекционно-развивающие онлайн и офлайн занятия с участниками образовательного процесса, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения и в поведении	ПК-9.1 З.5 Знает принципы регулирования конфликтов в педагогическом коллективе; сущность и основные причины возникновения эмоционального выгорания педагогов, закономерности его развития, протекания; технологии профилактики ПК-9.1 У.5 Умеет осуществлять эффективное общение с членами коллектива с учетом их личных особенностей и эмоциональных состояний; проводить анализ и рефлексию собственного эмоционального состояния и причин его возникновения; регулировать свое психоэмоциональное состояние; умеет осуществлять профилактические мероприятия для предупреждения явлений эмоционального выгорания; регулировать конфликты в педагогическом коллективе ПК-9.1 В.5 Владеет навыками разрешения конфликтных ситуаций; способами анализа собственного эмоционального состояния и причин его возникновения; способами регулировки собственного эмоционального состояния; приемами организации профилактических мероприятий для предупреждения явлений эмоционального выгорания

Этапы формирования выбранных компетенций (или их частей – ЗУВов) можно проследить по Пояснительной записке и модульно-тематическому плану дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Очная форма обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психолого-педагогическое образование Дисциплина: «Профилактика эмоционального выгорания педагога»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самост оят. работа	Всего часов	Индикаторы компетен
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1:«Теоретические аспекты проблемы «эмоционального выгорания»					
Тема 1: Теоретические подходы к изучению феномена «эмоционального выгорания»	2	2	4	8	ПК-9.1. З5
Тема 2: Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» и деформацию личности		2	4	6	
Тема 3*: Синдром эмоционального выгорания у педагогов: сущность, факторы, причины	2	4	4	10	
Модуль 2: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»					
Тема 4*: Конфликты в педагогической деятельности как фактор возникновения эмоционального выгорания педагогов	2	4	4	10	ПК-9.1. З5 У5 В5
Тема 5: Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов	2	4	4	10	
Тема 6*: Методы предотвращения и профилактики синдрома эмоционального выгорания	2	4	4	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	10	20	42	72	

* - занятие с использованием интерактивных методов обучения

Заочная форма обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Психолого-педагогическое образование Дисциплина: «Профилактика эмоционального выгорания педагога»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самост оят. работа	Всего часов	Индикаторы компетен
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1:«Теоретические аспекты проблемы «эмоционального выгорания»					
Тема 1: Теоретические подходы к изучению феномена «эмоционального выгорания»	1		8	9	ПК-9.1. З5
Тема 2: Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» и деформацию личности	1		8	9	
Тема 3*: Синдром эмоционального выгорания у педагогов: сущность, факторы, причины	2		7	9	
Модуль 2: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»					
Тема 4*: Конфликты в педагогической деятельности как фактор возникновения эмоционального выгорания педагогов		2	7	9	ПК-9.1. З5 У5 В5
Тема 5: Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов		2	7	9	
Тема 6*: Методы предотвращения и профилактики синдрома эмоционального выгорания		2	7	9	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	4	6	62	72	

* - занятие с использованием интерактивных методов обучения

Пояснительная записка с этапами формирования компетенций

Данный модульный курс состоит из 2-х модулей, порядок освоения которых выстраивает траекторию и этапы формирования заявленных компетенций (или их составляющих).

Модуль 1 «Теоретические аспекты проблемы «эмоционального выгорания» включает в себя три учебные темы. В результате прохождения первого модуля студент:

ПК-9.1 З.5 Знает принципы регулирования конфликтов в педагогическом коллективе; сущность и основные причины возникновения эмоционального выгорания педагогов, закономерности его развития, протекания; технологии профилактики

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется тестовым опросом и решением практических задач.

Модуль 2 «Профилактика эмоционального выгорания педагогов» включает в себя три учебные темы.

ПК-9.1 З.5 Знает принципы регулирования конфликтов в педагогическом коллективе; сущность и основные причины возникновения эмоционального выгорания педагогов, закономерности его развития, протекания; технологии профилактики

ПК-9.1 У.5 Умеет осуществлять эффективное общение с членами коллектива с учетом их личных особенностей и эмоциональных состояний; проводить анализ и рефлексию собственного эмоционального состояния и причин его возникновения; регулировать свое психоэмоциональное состояние; умеет осуществлять профилактические мероприятия для предупреждения явлений эмоционального выгорания; регулировать конфликты в педагогическом коллективе

ПК-9.1 В.5 Владеет навыками разрешения конфликтных ситуаций; способами анализа собственного эмоционального состояния и причин его возникновения; способами регулировки собственного эмоционального состояния; приемами организации профилактических мероприятий для предупреждения явлений эмоционального выгорания

Уровень освоения полученных знаний, умений и навыков проверяется тестовым опросом и решением практических задач.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Теоретические подходы к изучению феномена «эмоционального выгорания»

Зарождение теории эмоционального выгорания. Введение термина эмоциональное сгорание. Понятие выгорание. Первые публикации по проблеме эмоционального выгорания. Первые исследования проблемы эмоционального выгорания. Исследования К.Маслача. Основные признаки синдрома сгорания по К.Маслачу. Мифы профессионалов. Состояния человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал.

«Эмоциональное выгорание» с позиции Б. Пелмана и Е. Хартмана. Три главные компонента выгорания по Б. Пелману и Е. Хартману. Взгляды К.Кондо. Пять типов реакций на стресс по А.Г.Абрумовой.

Экзистенциальный подход к проблеме «эмоционального выгорания». Взгляды К.Роджерса. Психологическая напряженность. Особенности людей, способствующие развитию профессионального «выгорания». Взгляды А.Маслоу. Взгляды В.В.Бойко.

Тема 2. Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» и деформацию личности

Внутренние и внешние факторы (личностные и организационные). Факторы по Т.В.Форманюк. Факторы по К.Кондо.

Внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко). Внутренние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко).

Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» по Т.В.Решетовой. Профессиональная деформация личности педагога.

Тема 3. Синдром эмоционального выгорания у педагогов: сущность, факторы, причины

Специфика педагогической деятельности. Компоненты педагогической деятельности. Профессионально-личностные характеристики педагога. Личностные качества педагога. Профессиональные качества педагога.

Эмоциональное выгорание педагога.Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания педагогов. Фазы синдрома эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистентности, фаза истощения.

Тема 6. Методы предотвращения и профилактики синдрома эмоционального выгорания

Стрессоустойчивость учителя как фактор профессионального долголетия. Особенности учителей больших и малых городов. Устойчивость к психологическому стрессу. Виды устойчивости. Период «профессиональной социализации». Период «профессиональной идентификации».

Методы гармонизации внутреннего мира педагога. Психотехнические игры и упражнения. Игры-релаксации. Адаптационные игры. Игры-формулы. Игры-освобождения. Игры-коммуникации.

Методы самоактуализации педагога. Манипуляция. Индикаторы манипуляции.

Методы активизации личностных регуляторов профессиональной деятельности педагога. Развивающая педагогическая игра.

Технология профилактики эмоционального выгорания педагога.

4.3. Планы практических и семинарских занятий

Тема 1. Теоретические подходы к изучению феномена «эмоционального выгорания»

Вопросы для обсуждения

1. С чего началось зарождение теории эмоционального выгорания?
2. Когда был введен термин эмоциональное выгорание?
3. Расскажите о первых исследованиях проблемы эмоционального выгорания.
4. В чем заключаются основные признаки синдрома сгорания по К.Маслач?
5. В чем суть мифов профессионалов?
6. В чем специфика состояний человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал?
7. Расскажите об эмоциональном выгорании с позиции Б. Пелмана и Е. Хартмана.
8. В чем суть главных компонентов выгорания по Б. Пелману и Е. Хартману?
9. Чем отличается концепция К.Маслач и Б.Пелмана и Е.Хартмана?
10. Расскажите о взглядах К.Кондо на эмоциональное выгорание.
11. Опишите пять типов реакций на стресс по А.Г.Абрумовой.
12. В чем суть экзистенциального подхода к проблеме «эмоционального выгорания».
13. Расскажите о взглядах К.Рожерса, В.В.Бойко, А.Маслоу.
14. Опишите особенности людей, способствующие развитию профессионального «выгорания»
15. Дайте характеристику психологической напряженности.

Тема 2. Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» и деформацию личности

Вопросы для обсуждения

1. Какие внутренние и внешние факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания, выделяют ученые?
2. Внутренние и внешние факторы и личностные и организационные факторы – это одни и те же факторы?
3. Какие факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания, выделяет Т.В.Форманюк?
4. Какие факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания, выделяет К.Кондо?
5. Перечислите внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко).
6. Перечислите внутренние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко).
7. Какие факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания», выделяет Т.В.Решетова?

8. Охарактеризуйте особенности деформации личности педагога.
9. Что такое редукция профессиональных достижений?
10. Эмоциональное истощение – это…
11. Дайте характеристику нравственным дефектам и дезориентации личности.
12. В чем заключается склонность к эмоциональной ригидности?
13. Расскажите о неблагополучной психологической атмосфере профессиональной деятельности.

Практические задания

Задание 1.Составьте презентацию своего позитивного опыта по способам саморегуляции профилактики деформации

1_____
2_____
3_____
4_____
5_____
6_____
7_____

Задание 2.Из 4-х частей тестового задания выберите по 1 высказыванию. Подчеркните его, сделайте вывод об отношении к самому себе.

1. Самый здоровый.
Очень здоровый
Здоровый.
Более или менее здоровый.
Среднего здоровья.
Более или менее больной.
Больной.
Очень больной.
Самый больной.

2. Самый умный.
Очень умный.
Умный.
Более или менее умный
Среднего ума
Более или менее неумный
Неумный
Глупый.
Самый глупый

3. С прекрасным характером
С хорошим характером.
С более или менее хорошим характером.
С неплохим характером.
С обычным характером.

С неважным характером
С плохим характером
С очень плохим характером
С тяжелым характером
4. Чрезмерно счастлив.
Очень счастлив.
Более или менее счастлив.
Счастлив.
Не очень счастлив.
Мало счастлив.
Несчастлив.
Очень несчастлив.
Самые несчастливый

Тема 3. Синдром эмоционального выгорания у педагогов: сущность, факторы, причины

Вопросы для обсуждения

1. Раскройте специфику педагогической деятельности.
2. Выявите компоненты педагогической деятельности.
3. Перечислите профессиональные качества педагога.
4. Перечислите личностные качества педагога.
5. Раскройте специфику эмоционального выгорания педагога.
6. Охарактеризуйте внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания педагогов.
7. В чем заключается суть фазы напряжения?
8. Расскажите о фазе резистентности.
9. В чем заключается суть фазы истощения?
10. Какими качествами должен обладать педагог в большей степени: профессиональными или личностными?

Практические задания

Задание 1. Оцените себя по степени выраженности или частоте проявлений того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					

Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие\переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

Задание 2.

Перечислите и опишите свои отрицательные эмоции

_____
_____
_____
_____

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

_____
_____
_____
_____

Задание 3.

Перечислите и опишите свои положительные эмоции

_____
_____

_____
_____

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

_____
_____
_____
_____

Тема 4. Конфликты в педагогической деятельности как фактор возникновения эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения

1. В чем сущность педагогических конфликтов?
2. Перечислите причины педагогических конфликтов.
3. Перечислите виды конфликтов.
4. Какие этапы конфликтов вы знаете?
5. Перечислите виды педагогических ситуаций.
6. Какие виды отношения преподавателя к конфликтной ситуации вы знаете?
7. Перечислите основные правила выхода из конфликта.
8. Как должен оценивать педагог педагогические риски в конфликте?
9. Назовите принципы разрешения конфликтов.
10. Перечислите принципы управления конфликтными ситуациями в педагогическом процессе.
11. Раскройте типы реагирования педагогов на конфликты.
12. Назовите типичные ошибки педагога, влияющие на качество разрешения конфликтов педагогами.
13. Какие существуют правила при разрешении конфликтов?
14. В чем заключается принцип «кнута и пряника»?
15. Перечислите этапы разрешения педагогического конфликта.
16. Какие существуют правила снятия эмоционального напряжения в конфликте?

Практические задания

Задание 1. Пройдите тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Уважаемые участники, прислушайтесь к себе и оцените свое самочувствие, активность, настроение, которое Вы испытываете в данный момент. Отметьте цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Самочувствие плохое	1234567	Самочувствие хорошее
Напряженный	1234567	Расслабленный

Вялый	1234567	Бодрый
Оценка 1		
Пассивный	1234567	Активный
Безучастный	1234567	Увлеченный
Соображать трудно	1234567	Соображать легко
Оценка 2		
Плохое настроение	1234567	Хорошее настроение
Пессимистичный	1234567	Оптимистичный
Недовольный	1234567	Довольный
Оценка 3		

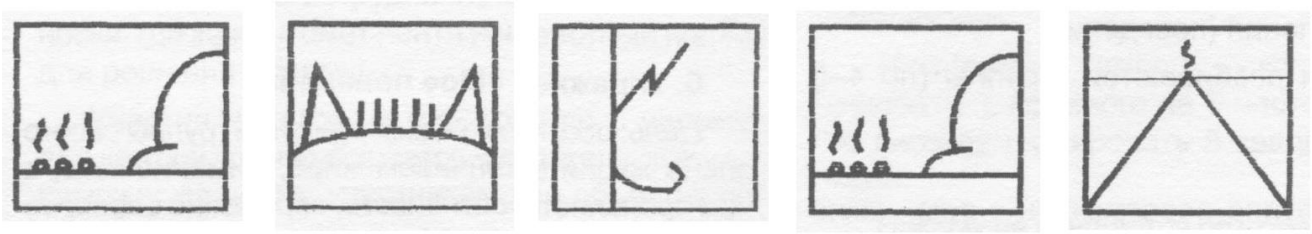
Оценки: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение. Средний балл равен **4**.Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии; ниже 4 баллов – свидетельствуют об обратном.

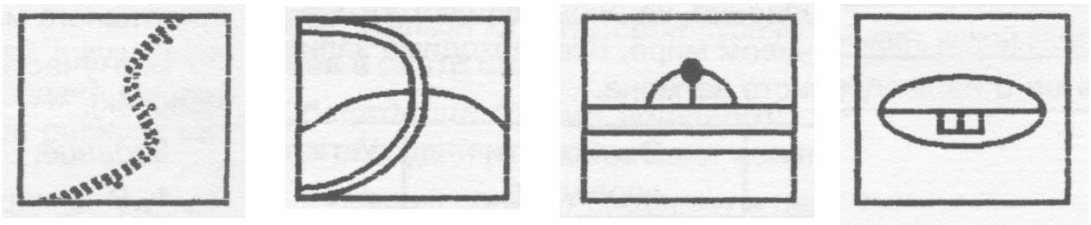
Норма в диапазоне **5.0 – 5.5.**

Задание 2. Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			

Задание 3.Проявляя творчество, дайте несколько определений следующим рисункам. Вы можете увидеть в данном изображении десятки различных ситуаций. Единственно правильного ответа нет. Данный рисунок может быть всем, что вы ему припишите. И не обязательно ответ должен быть реалистичным. Ему достаточно быть забавным, интересным и немного похожим на то, что изображено на рисунке.





Тема 5. Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Вопросы для обсуждения

1. Дайте характеристику методики диагностики синдрома эмоционального выгорания В.В.Бойко.
2. Перечислите 3 фазы эмоционального выгорания по методике В.В.Бойко.
3. Дайте характеристику симптомам 3 фаз эмоционального выгорания по методике В.В.Бойко.
4. Охарактеризуйте опросник на «выгорание» Maslach Burnout Inventory (MBI).
5. Какие шкалы присутствуют в данном опроснике?
6. Охарактеризуйте опросник психического выгорания. Автор-разработчик: Farber B.A. Автор адаптации: Рукавишников А.А.?
7. Опишите какие параметры изучает данная методика?
8. Какие методики для изучения эмоционального выгорания вы знаете?

Практические задания

Задание 1. Используя данные методики, проведите диагностику эмоционального выгорания у 2-х одногруппников, проанализируйте полученные данные.

Задание 2. Напишите реферат по следующим тематикам:

1. Проблемы профессионального выгорания
2. Представление о профессиональном выгорании.
3. Стадии профессионального выгорания
4. Симптомы профессионального выгорания
5. Диагностика уровня эмоционального выгорания
6. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания
7. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание»
8. Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием
9. Технологии моделирования своей профессиональной деятельности
10. Способы саморегуляции при профессиональном выгорании.

Тема 6. Методы предотвращения и профилактики синдрома эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения

1. В чем заключается сущность стрессоустойчивости учителя как фактора профессионального долголетия?
2. Сравните особенности учителей больших и малых городов.
3. Что такое устойчивость к психологическому стрессу?
4. Назовите виды устойчивости.

5. Период «профессиональной самореализации» – это…
6. Период «профессиональной идентификации» – это…
7. Какие психотехнические игры и упражнения вы знаете?
8. Дайте характеристику играм-релаксациям?
9. Дайте характеристику адаптационным играм?
10. Дайте характеристику играм-формулам?
11. Дайте характеристику играм-освобождениям?
12. Дайте характеристику играм-коммуникациям?
13. Манипуляция – это…
14. Раскройте индикаторы манипуляции.
15. Расскажите о методах активизации личностных регуляторов профессиональной деятельности педагога.
16. Развивающая педагогическая игра – это…
17. Дайте характеристику технологии профилактики эмоционального выгорания педагога.

Практическое задание

Задание 1. Пройдите методику Т. Повела «Как Вы заботитесь о себе?» и проведите ее на 2-х одногруппниках, полученные данные проанализируйте.

Инструкция: оцените каждый вопрос теста по 4-бальной системе и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4 – верно;

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте ваш результат, сложив все цифры в колонке «балл».

№ вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (подарок, сувенир, безделушку).	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.	
3	Я считаю, что имею право быть иногда эгоистичным(ой).	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне.	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан.	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-	

	то, что я не хочу делать.	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье.	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны.	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки.	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби.	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем.	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%.	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих.	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака.	
20	Я не способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства.	
Итого:		

Результаты:

Более54 баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому ин легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40 – 54 балла – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

В процессе самостоятельного изучения студент обязан проработать перечисленные ниже темы, для углубления теоретических знаний и практических навыков, на основании методических рекомендаций по самостоятельной работе.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- изучить решения типовых задач;
- решить заданные домашние задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные

консультации. Контрольные работы состоят из вопросов и задач, аналогичным задачам домашних заданий. Они оцениваются по 100 балльной системе в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации учебного процесса и оценки успеваемости студентов, и выполняются в учебные часы по расписанию в виде письменного решения индивидуальных контрольных заданий. Выше по разделам приводились примерные варианты контрольных заданий.

На семинарских занятиях приветствуется способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективное решение поставленных проблем.

Обязательное требование ко всем студентам посещение всех лекционных и практических занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Особо ценится активная работа на семинаре (умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов, способность четко и емко формулировать свои мысли), а также качество подготовки социальных проектов, уровень выполнения самостоятельных работ, написание эссе, тестов и докладов.

При подготовке к докладу или сообщению студентам предлагается выполнить ряд операций в представленной ниже последовательности:

1. Прогнозирование возможностей.
2. Формулировка цели доклада.
3. Составление плана изложения,
4. Принятие решения об использовании наглядных пособий.
5. Подготовка наглядных материалов.
6. Оценка актуальности темы выступления на фоне темы изучения проблемы.
7. Формулировка названия доклада.
8. Написание текста доклада.
9. Выбор способа представления доклада.
10. Репетиция выступления.
11. Выбор стиля жанра выступления.
12. Выбор «ударного» момента в будущем выступлении.

Самоподготовка к занятию включает следующие инструкции к студентам:

1. Проработать основные понятия темы, записать их в психологический словарь.
2. Прочитать конспект прослушанной лекции по теме занятия и информационный блок.
3. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
4. Записать в тетрадь ответы на вопросы для обсуждения.
5. Зафиксировать возникшие вопросы с тем, чтобы выяснить их у преподавателя.
6. В процессе обучения организуется текущий и итоговый контроль знаний студентов с последующим совместным анализом результатов.

Текущий (внутрисеместровый) контроль качества усвоения знаний осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы обучения по каждому модулю отдельно: на лекционных и семинарских занятиях в виде тестирования по результатам изучения модуля, по качеству выполнения практических заданий, по содержательности докладов на семинарских занятиях и ответов на поставленные преподавателем вопросы, защите рефератов, по решению учебных психологических задач, по учету посещаемости.

Контрольные мероприятия проводятся в составе часов, отводимых на изучение тем лекционных и семинарских занятий за счет оптимизации организации обучения. О проведении контрольных мероприятий студентов оповещают заранее (как правило, за одну неделю).

Итоговый контроль качества усвоения знаний осуществляется в форме зачета.

Темы для самостоятельного изучения

1. Проблемы профессионального выгорания
2. Представление о профессиональном выгорании.
3. Стадии профессионального выгорания
4. Симптомы профессионального выгорания
5. Диагностика уровня эмоционального выгорания
6. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.
7. Профилактика и психологическая помощь лицам с синдромом «эмоциональное выгорание».
8. Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.
9. Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.
10. Способы саморегуляции при профессиональном выгорании.
11. Перечислите и обоснуйте теоретические подходы к изучению феномена «эмоциональное выгорание».
12. Опишите методы предотвращения и профилактики профессионального выгорания.
13. Перечислите и опишите методики на выявление профессионального выгорания.
14. Перечислите и опишите основные подходы в работе с профессиональным выгоранием.
15. Опишите основные проблемы профессионального выгорания. Какие уровни вы знаете?

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебник для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585374

2. Москвина, Н. Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебник / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585929

Дополнительная:

1. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебник для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588057

2. Мазниченко, М. А. Коррекция педагогической деятельности : учебник и практикум для вузов / М. А. Мазниченко. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 142 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08415-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585047

Интернет-ресурсы, информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru).
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (https://urait.ru).
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации (https://edu.gov.ru).
4. Российская психология: информационно-аналитический портал https://rospsy.ru.
5. Электронная библиотека МГППУ (http://psychlib.ru/) (Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета.
6. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д.Ушинского (http://www.gnpbu.ru/).
7. Сайт социального педагога (http://social-teacher.ucoz.ru/).
8. Портал «Я-родитель» (http://www.ya-roditel.ru/).

9. Интернет-портал издательского дома «Первое сентября» (https://1sept.ru).
10. Образовательный интернет-проект «Инфо-урок» (https://infourok.ru).
11. Сетевой педагогический форум «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»» https://urok.1sept.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория, кабинет для самостоятельной работы студентов, видеопроекционное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ».

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончанию изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на экзамене (зачете).

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$C = \frac{M_1 + M_2 + ...M_n}{n} \times 0{,}6$, где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$З = К \times 0{,}4$, где К - количество баллов на экзамене (зачете);

$И = С + З + П$, где П – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции ПК-9 в части дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	2	3	4
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (от 60 до 70 баллов)	- знает основы тренинга как метода практической психологии, психологические особенности тренинговой группы, общие тренинговые методы, классификацию и основные виды тренинговых групп, основные этапы развития группы в тренинге, роль ведущего тренинговой группы, основные навыки в работе тренера; основные групповые роли, основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия; сценарии стандартных тренингов для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач.	Вопросы к семинарам Практические задачи тестирование зачет
2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня) (**От 71 до 85 баллов**)**	- знает основы тренинга как метода практической психологии, психологические особенности тренинговой группы, общие тренинговые методы, классификацию и основные виды тренинговых групп, основные этапы развития группы в тренинге, роль ведущего тренинговой группы, основные навыки в работе тренера; основные групповые роли, основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия; сценарии стандартных тренингов для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач; - умеет организовать и проводить тренинговые мероприятия; использовать групповые и индивидуальные упражнения в работе тренера; применять метод тренинга в психолого-педагогической деятельности; проводить стандартные тренинговые программы для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач;	Вопросы к семинарам Практические задачи тестирование зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	- знает основы тренинга как метода практической психологии, психологические особенности тренинговой группы, общие тренинговые методы, классификацию и основные виды тренинговых групп, основные этапы развития группы в тренинге, роль ведущего тренинговой группы,	Вопросы к семинарам Практические задачи тестирование зачет

		основные навыки в работе тренера; основные групповые роли, основы методологии оценки эффективности тренингового воздействия; сценарии стандартных тренингов для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач; - умеет организовать и проводить тренинговые мероприятия; использовать групповые и индивидуальные упражнения в работе тренера; применять метод тренинга в психолого-педагогической деятельности; проводить стандартные тренинговые программы для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач; - владеет навыками ведения тренинговой группы, позиционирования участников тренингового взаимодействия, навыками организации стандартных тренинговых программ для решения диагностических и коррекционно-развивающих задач.	

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания». Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

При сдаче модулей упор делается на выявление особенностей задач профилактики эмоционального выгорания, основных структурных компонентов личности в деятельностно-личностном подходе, Я-концепции в структуре личности, механизмов децентрации и идентификации в педагогической деятельности, конструктивных копинг-стратегиях, составляющих креативности личности, способов развития творческого потенциала личности.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план проведения занятий, подготовить необходимую документацию. Лекционные занятия при изучении данного курса не предполагаются. Выполнение практических заданий, приведенных в программе учебной дисциплины обязательно.

При изучении данного курса преподавателем используются интерактивные методы обучения, что помогает эффективнее сформировать заявленные компетенции.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество, коммуникабельность, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

Приложение 2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра педагогики и психологии

Фонд оценочных средств

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по дисциплине

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль Психология и социальная педагогика

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля.

2.1.1 Вопросы к семинарам
2.1.2 Тестирование
2.1.3 Практические задачи

2.2. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.

2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений (вопросы к зачету)
2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задачи к зачету)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля / Формируемые компетенции и их индикаторы	ПК-9 ПК-9.1
Формы текущего контроля	
вопросы к семинарам	З5 У5
тестирование	З5 У5
практические задачи	З5 У5 В5
Формы промежуточного контроля	
зачет	З5 У5 В5

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для текущего контроля

2.1.1. Вопросы к семинарам

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам психологии и педагогики

Примерные вопросы к практическим занятиям

Вопросы на проверку знаний:

1. Зарождение теории эмоционального выгорания.
2. Введение термина эмоциональное сгорание.
3. Понятие выгорание.
4. Первые публикации по проблеме эмоционального выгорания.
5. Первые исследования проблемы эмоционального выгорания.

6. Исследования К.Маслача.
7. Основные признаки синдрома сгорания по К.Маслачу.
8. Мифы профессионалов.
9. Состояния человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал.
10. «Эмоциональное выгорание» с позиции Б. Пелмана и Е. Хартмана. Три главные компонента выгорания по Б. Пелману и Е. Хартману.
11. Взгляды К.Кондо.
12. Пять типов реакций на стресс по А.Г.Абрумовой.
13. Экзистенциальный подход к проблеме «эмоционального выгорания». Взгляды К.Роджерса.
14. Психологическая напряженность.
15. Особенности людей, способствующие развитию профессионального «выгорания».
16. Взгляды А.Маслоу.
17. Взгляды В.В.Бойко.
18. Внутренние и внешние факторы (личностные и организационные).
19. Факторы по Т.В.Форманюк. Факторы по К.Кондо.
20. Внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко).
21. Внутренние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В.Бойко).
22. Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» по Т.В.Решетовой.
23. Профессиональная деформация личности педагога.
24. Специфика педагогической деятельности.
25. Компоненты педагогической деятельности.
26. Профессионально-личностные характеристики педагога.
27. Личностные качества педагога.
28. Профессиональные качества педагога.
29. Эмоциональное выгорание педагога.
30. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания педагогов.
31. Фазы синдрома эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистентности, фаза истощения.
32. Сущность педагогических конфликтов, причины педагогических конфликтов.
33. Виды конфликтов.
34. Этапы конфликта.
35. Педагогические конфликты.
36. Виды педагогических ситуаций.
37. Виды отношения преподавателя к конфликтной ситуации.
38. Правила выхода из конфликта.
39. Педагогические риски.
40. Принципы разрешения конфликтов.

41. Принципы управления конфликтными ситуациями в педагогическом процессе.
42. Типы реагирования педагогов на конфликты.
43. Типичные ошибки педагога, влияющие на качество разрешения конфликтов педагогами.
44. Правила при разрешении конфликтов.
45. Принцип «кнута и пряника».
46. Этапы разрешения педагогического конфликта.
47. Правила снятия эмоционального напряжения в конфликте.
48. Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания В.В.Бойко. Характеристика методики.
49. 3 фазы диагностки эмоционального выгорания. Симптомы фаз выгорания.
50. Опросник на «выгорание» Maslach Burnout Inventory (MBI). Характеристика методики. Шкалы методики.
51. Опросник психического выгорания. Автор-разработчик: Farber B.A. Автор адаптации: Рукавишников А.А. Характеристика методики. Измеряемые параметры.
52. Стрессоустойчивость учителя как фактор профессионального долголетия.
53. Особенности учителей больших и малых городов.
54. Устойчивость к психологическому стрессу.
55. Виды устойчивости.
56. Период «профессиональной социализации».
57. Период «профессиональной идентификации».
58. Методы гармонизации внутреннего мира педагога. Психотехнические игры и упражнения. Игры-релаксации. Адаптационные игры. Игры-формулы. Игры-освобождения. Игры-коммуникации.
59. Методы самоактуализации педагога. Манипуляция. Индикаторы манипуляции.
60. Методы активизации личностных регуляторов профессиональной деятельности педагога. Развивающая педагогическая игра.
61. Технология профилактики эмоционального выгорания педагога.
62. Рекомендации для профилактики профессиональной деформации.
63. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
64. Использование «тайм-аутов».
65. Овладение умениями и навыками саморегуляции.
66. Профессиональное развитие и самосовершенствование.
67. Избегание ненужной конкуренции.
68. Эмоциональное общение.
69. Поддержание хорошей спортивной формы.
70. Психогимнастика. Фазы психогимнастических занятий.
71. Игровые методы профилактики профессиональной усталости.
72. Сюжетно-ролевая игра.
73. Арт-терапия.

74. Психофизические симптомы профессионального выгорания.
75. Социально-психологические симптомы профессионального выгорания. Поведенческие симптомы профессионального выгорания.
76. Профилактика профессионального выгорания.
77. Практические упражнения.

Критерии оценивания выступления на практическом занятии

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки.	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**зачтено**	
Дан развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом с незначительной помощью преподавателя.	**A**	**90-86**	**зачтено**	
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности**
Дан достаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и	**C**	**80-76**	**зачтено**	

несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, частично изложен в терминах науки. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.				
Дан достаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, частично изложен в терминах науки. Ответы на дополнительные вопросы даются не сразу, изложены недостаточно научным языком, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя	**E**	**60**	**зачтено**	
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**

2.1.2. Тестовые задания для промежуточного и итогового контроля
Тема 1: Теоретические подходы к изучению феномена эмоционального выгорания

1. Впервые на проблему эмоционального выгорания обратили внимание:
a) английские специалисты.
b) французские специалисты.
c) советские специалисты.
*d) американские специалисты.
2. Термин «эмоционального выгорания» был введен:
a) К.Маслач.
b) Е.Махером.
*c) Х. Дж. Фрейденбергером.
d) П.Марком.
3. Основными признаками эмоционального сгорания являются:
a) ощущение эмоционального истощения.
*b) все ответы верные.
c) наличие негативных чувств по отношению к клиентам.
d) негативная самооценка.
4. К мифам профессионалов относят:
a) мне нельзя ошибаться.
b) я должен быть сдержанным.
c) я обязан быть во всем примером для подражания.
*d) все ответы верны.
5. Три компонента эмоционального выгорания по Б.Пелман и Е.Хартман:
a) сниженная рабочая продуктивность, стресс, эмоциональное истощение.
b) деперсонализация, стресс, эмоциональное истощение.
c) эмоциональное истощение, стресс, работоспособность.
*d) эмоциональное истощение, деперсонализация, сниженная рабочая продуктивность.
6. Он, исследуя проблему «эмоционального выгорания» особое значение придает разрешению стрессовых ситуаций
a) Е.Махер.
*b) К.Кондо.
c) Э.Шпрангер.
d) З.Фрейд.
7. К профессиональным стрессам можно отнести:
a) вхождение в новую профессиональную среду.
b) ситуацию нововведений и конфликтов в профессиональной сфере.
c) ситуации изменения требований к профессии, внутренних кризисов.
*d) все ответы верные.
8. Что относится к основной группе наиболее ярких интересов подростков, которые называют доминантами:
a) доминанта жизни.
b) доминанта рационализма.
*c) доминанта дали.
d) доминанта счастья.
9. Кто из авторов относит синдром эмоционального выгорания к разновидностям стресса:

*a) К.Кондо.
b) П.Марк.
c) В.В.Бойко.
d) А.Г.Абрумова.
10. Где берет свое начало синдром выгорания?
a) в стрессе.
b) в активности.
*c) в хроническом повседневном напряжении.
d) в трудовом утомлении.

Тема 2. Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание

1. К основным видам психической напряженности относят
a) перцептивная.
b) эмоциональная.
*c) все ответы верные.
d) интеллектуальная.
2. Отрицательные проявления при эмоциональной напряженности:
*a) агрессивность.
b) акцентуации характера.
c) стресс.
d) низкая самооценка.
3. Что способствует формированию нервного перенапряжения?
*a) все варианты верны.
b) личностные особенности.
c) нейротизм.
d) факторы социально-производственной природы нервного перенапряжения.
4. Он рассматривает «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения.
a) А.Маслоу.
*b) В.В.Бойко.
c) Б.Пелман.
d) Е.Хартман.
5. Он выделяет такие факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания, как личностные, ролевые, организационный:
a) В.Е.Орел.
b) З.А.Решетова.
c) К.Кондо.
*d) Т.В.Форманюк.
6. Внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания по В.В.Бойко:
a) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.
*b) все ответы верные.
c) дестабилизирующая организация деятельности.

d) повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.
7. Внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания по В.В.Бойко:
a) склонность к эмоциональной ригидности.
*b) все ответы верные.
c) слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.
d) нравственные дефекты и дезориентация личности.
8. Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» по Т.В.Решетовой:
a) неэмоциональность или неумение общаться.
b) трудоголизм.
*c) все ответы верны.
d) люди без ресурсов.
9. Профессия педагога относится к типу:
*a) человек – человек.
b) человек – техника.
c) человек – художественный образ.
d) человек – знак.
10. Возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней – это…
a) деформация.
*b) редукция профессиональных достижений.
c) эмоциональное истощение.
d) трудоголизм.

Тема 3. Синдром эмоционального выгорания

1. Какие компоненты входят в структуру педагогической деятельности?
a) целеполагание.
b) реализция цели и задач.
*c) все ответы верны.
d) контроль.
2. Он подчеркивал, «личность учителя в обстановке обучения занимает первое место, те или другие свойства его будут повышать или понижать воспитательное влияние обучения»:
a) Э.Ф.Зеер.
*b) П.Ф.Каптерев.
c) О.Н.Шахматова.
d) В.Е.Орел.
3. К свойствам личности по Э.Ф.Зееру относятся:
a) способность делать учебный материал доступным.
*b) все ответы верны.
c) творчество в работе.
d) педагогический такт.

4. Интегративное качество личности специалиста, включающее систему знаний, умений и навыков, обобщенных способов решения типовых задач – это…
a) по средствам восприятия другого человека подросток не воспринимает себя.
b) ценностные ориентации.
c) социально-психологическая направленнсоть.
*d) профессиональная компетентность.
5. К типам центрации относятся:
a) конформная.
*b) все ответы верны.
c) гуманистическая.
d) эгоцентрическая.
6. Что относится к социально-коммуникативной компетенции?
a) социально-коммуникативная адаптивность.
b) стремление к согласию.
c) избегание неудач.
*d) все ответы верны.
7. К педагогически значимым качествам относятся:
*a) все ответы верны.
b) логическое мышление.
c) творческий потенциал.
d) эмпатия.
8. Выделите педагогически нежелательные качества:
a) ригидность.
b) авторитарность.
*c) все ответы верны.
d) демонстративность.
9. Индивидуальные факторы выгорания:
a) рабочие перегрузки.
b) дефицит времени.
*c) социально-демографические.
d) содержание труда.
10. Он описывает людей, мотивированных на выбор педагогической специальности так: эти люди оказались обладателями слабой, лабильной и активированной нервной системы, кроме того, с социальной направленностью интеллекта, направленностью на группу и социальной ориентацией на совместную деятельность.
a) Э.Ф.Зеер.
b) В.Е.Орел.
*c) Н.А.Аминов.
d) П.Ф.Каптерев.

Тема 4: Конфликты в педагогической деятельности

1. К фазе напряжения относят:

*a) симптом переживания психотравмирующих обстоятельств.
b) симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».
c) симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».
d) симптом расширения сферы экономии эмоции.
2. К фазе резистентности относят:
a) симптом «загнанности в клетку».
b) симптом неудовлетворенности собой.
*c) симптом редукции профессиональных обязанностей.
d) симптом тревоги и депрессии.
3. К фазе истощения относят:
a) симптом редукции профессиональных обязанностей.
*b) симптом эмоционального дефицита.
c) симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».
d) симптом расширения сферы экономии эмоции.
4. Иногда даже мысль о субъектах профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, страх, дурные ассоциации, боли в области сердца и обострение хронических заболеваний. Это симптом…
*a) психосоматических или психовегетативных нарушений.
b) «эмоциональной отстраненности».
c) эмоционального дефицита.
d) редукции профессиональных обязанностей.
5. Чувство безысходности как следствие неудачных попыток что-то изменить. Такое состояние возникает, например, при столкновении с непорядочностью, бюрократией или рутинностью работы. Это симптом
a) неудовлетворенности собой.
b) переживания психотравмирующих обстоятельств.
*c) «загнанности в клетку».
d) «эмоционально-нравственной дезориентации».
6. Наука, рассматривающая конфликт как явление человеческой жизни, его общие черты, а также поведение людей, их взаимодействие при условии несовпадения их представлений и интересов:
a) общая психология.
b) социальная психология.
c) педагогика.
*d) конфликтология.
7. К особенностям конфликта относят:
a) участники конфликта имеют разный социальный статус, который определяет поведение сторон в конфликте.
*b) все ответы верные.
c) профессиональная ответственность преподавателя за педагогически правильное решение конфликтной ситуации, так как колледж, как и школа или детский сад, является моделью социума.
d) присутствие свидетелей придает педагогическому конфликту воспитательное значение, и об этом надо помнить преподавателю.
8. К причинам конфликтов можно отнести:

a) малую возможность преподавателя прогнозировать на учебном занятии поведение учеников.
b) характер отношений между учителем и отдельными учениками.
*c) все ответы верные.
d) низкий педагогический уровень общения.
9. Первое столкновение конфликтантов, благодаря которому конфликт выходит наружу называют:
a) деэскалация.
b) кульминация.
c) эскалация.
*d) инцидент.
10. Что относится к видам педагогических ситуаций?
*a) все перечисленное верно.
b) ситуация деятельности.
c) ситуация поведения.
d) ситуация отношений.

Тема 5. Диагностика синдрома эмоционального выгорания

1. К типам реагирования педагогов на конфликты относят:
a) репрессивные меры.
*b) все ответы верны.
c) игнорирование конфликта.
d) ролевое воздействие.
2. Высказывания о переживаемых чувствах, возникающих размышлениях – это…
a) любовь.
b) Я-высказывание.
c) эмпатия.
*d) рефлексия.
3. «Обмен пинками», возникает при равных силах противников в конфликте. Здесь главное – «ущемить» противника, даже если это не приводит к достижению собственной цели (выгнать из кабинета, из дома); ослабленная форма – осуждение. Это…
a) принуждение.
b) манипулирование.
c) интимно-личностное общение.
*d) уничижение.
4. Методика В.В.Бойко содержит:
*a) 84 вопроса.
b) 99 вопросов.
c) 112 вопросов.
d) 37 вопросов.
5. Какую фазу эмоционального выгорания диагностирует данная методика:
a) фаза напряжение.
b) фаза резистенции.
*c) все ответы верные.

d) фаза истощения.
6. Какие шкалы имеет опросник на «выгорание» Maslach Burnout Inventory (MBI)?
a) эмоциональное истощение.
*b) все ответы верные.
c) деперсонализация.
d) редукция личных достижений.
7. Какую шкалу включает опросник психического выгорания. Автор-разработчик: Farber B.A. Автор адаптации: Рукавишников А.А.?
a) психоэмоционального истощения.
*b) все ответы верные.
c) личностного отдаления.
d) снижения профессиональной мотивации.
8. Процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми называется:
a) гуманзация.
b) интериоризация.
*c) психоэмоциональное истощение.
d) оптимизация.
9. Специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми называется:
*a) личностное отдаление.
b) психоэмоциональное истощение.
c) идентификация.
d) выгорание.
10. Уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания называется:
a) внешняя мотивация.
b) внутренняя мотивация.
c) личностная мотивация.
*d) профессиональная мотивация.

Тема 6. Методы предотвращения и профилактики эмоционального выгорания

1. Слово coping означает:
a) проводить.
b) копировать.
c) исправляться.
*d) справляться.
2. Слово defense означает:
a) общение.
b) доминанта.
*c) защита.
d) предназначение.
3. Типы игр, применяемые для профилактики эмоционального выгорания:
a) игры-релаксации.

b) адаптационные игры.
*c) все ответы верные.
d) игры-формулы.
4. Перечислите индикаторы манипуляции:
a) деформация в соотношении выигрыш – плата.
b) наличие силового давления на личность.
*c) все ответы верные.
d) необычность ситуации взаимодействия.
5. Какое игровое проектирование вы знаете:
a) «Путь вперед».
b) «Путь наверх».
c) «Путь к себе».
*d) «Путь к самоопределению».
6.Основным психологическим качеством, обеспечивающем стрессоустойчивость, является:
a) уровень самоорганизации.
b) возраста.
*c) уровень личностной зрелости.
d) уровень адаптации.
7. Что можно сделать с помощью овладения навыками самоосознавания посредством самонаблюдения, ведения психологического дневника, написания автобиографии, анализа сновидений, практики медитации
a) развить эмоциональность.
b) развить эмпатию.
*c) развить стрессоустойчивость.
d) развить работоспособность.
8. Вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями называется…
a) адаптация.
*b) манипуляция.
c) самоактуализация.
d) самопрезентация.
9. Что относится к типам акцентуации?
a) замещение.
*b) гипертимность.
c) символичность.
d) многозначность.
10. Назовите степени акцентуации:
*a) явная и скрытая.
b) внутренняя и внешняя.
c) осознаваемая и неосознаваемая.
d) воздействующая и невоздействующая.

Критерии оценки тестов:

Каждый правильный ответ оценивается 0,8 балла. Таким образом, за тему можно набрать 8 баллов, а в итоге 72 балла при всех правильных ответах. Для допуска к зачету необходимо набрать не менее 50 баллов.

Критерии оценивания результатов тестирования

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
96-100% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
91-95% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**B**	**95-91**	**зачтено**	
86-90% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**B**	**90-86**	**зачтено**	
81-85% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
76-80% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**80-76**	**зачтено**	
71-75% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**C**	**75-71**	**зачтено**	
66-70% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
61-65% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**E**	**65-61**	**зачтено**	
60 % правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**E**	**60**	**зачтено**	
Менее 60% правильных ответов от общего количества ответов на вопросы теста	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**

2.2.3 Решение практических задач

Задача 1

Еще в 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие

специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность этого явления и его структуру.

О каком понятии идет речь?

Задача 2

Стаж педагогической деятельности. Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с … стажем, проявление эмоционального выгорания является невысоким (7-10%). Однако в период от 15 до 20 лет проблема эмоционального выгорания проявляется более до 21%.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 3

Наиболее остро состояние эмоционального выгорания педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того, как они были временно выключены из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – …, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 4

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм … … в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 5

Распространенной является модель этого явления, которую придумали К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. Эмоциональное истощение;
2. Деперсонализация;

3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений).

Модели какого явления перечислены выше?

Задача 6

Этот фактор риска характеризуется следующими признаками: склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

О каком факторе риска идет речь?

Задача 7

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как могут выше перечисленные качества избежать специалисту эмоционального выгорания?

Задача 8

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Какие еще приемы вы знаете для снятия эмоционального напряжения?

Задача 9

… – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), … – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

О каком понятии идет речь.

Задача 10

Термин был введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысячи статей по этой теме. Представленные в них исследования носили главным образом описательный и эпизодический характер. Первоначально количество профессионалов, относимых к подверженным этому состоянию, было незначительно это были сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. Р.Шваб (1982 г.) расширяет группу профессионального риска: это – прежде всего учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней. Как пишет К Маслач, одна из ведущих специалистов по исследованию этого явления, “ деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время”.

Дайте определение этому понятию.

Задача 11

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

- Мысли: о несправедливости действий относительно себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

- Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незамеченным, стремление делать все очень хорошо или совсем не стараться.

Какие еще чувства, мысли, действия могут соответствовать эмоциональному выгоранию?

Задача 12

В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадается клиент или пациент, который портит вам нервы или» доводит до белого каления». Невольно специалист начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: «не следует обращать внимание…». В зависимости от статистики своих наблюдений. Он добавляет, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных. Распущенных. Неумных, капризных или безнравственных. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда профессионал не включается в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению. На этой почве возникают недоразумения и конфликты – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

Какой контингент детей может довести педагога до такого состояния?

Задача 13

Факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание, выделенные Т. В.Решетовой:

- Неэмоциональность или неумение общаться;
- Алексимития во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения), всегда связано с тревогой;
- Трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой (трудоголик чаще всего прикрывает темпом свою профессиональную несостоятельность);
- Люди без ресурсов (социальные связи, родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность, цель, здоровье и т. д.).

О каких факторах идет речь? Какие еще факторы можно добавить в эту группу?

Задача 14

Профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее настроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость. Человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами – материальным или позиционным достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Естественно то, что выгорать ему просто и легко. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать

другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности.

О каком явлении идет речь? (Слабая мотивация эмоциональной отдачи)

Задача 15

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что что-то не получиться или он не справиться;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);

О каких симптомах эмоционального выгорания идет речь?

Критерии решения практической задачи

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Комплексная творческая оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций (при необходимости).	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций (при необходимости).	**A**	**95-91**	**зачтено**	
Комплексная оценка предложенной ситуации; достаточно полное знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу (при наличии), правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное	**A**	**90-86**	**зачтено**	

выполнение практических манипуляций (при необходимости).				
Комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Достаточно полная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**C**	**80-76**	**зачтено**	
Достаточно полная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических манипуляций;	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при наводящих вопросах педагога, правильное, последовательное выполнение манипуляций;	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при наводящих вопросах педагога, правильное, последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций;	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Большие затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен при вопросах педагога, при выборе часто совершаются ошибки, правильное,	**E**	**60**	**зачтено**	

последовательное, но неуверенное выполнение манипуляций;				
Неверная оценка ситуации; неправильный ответ на вопрос к иллюстративному материалу; неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению ситуации.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**

2.2 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.2.1 Фонд оценочных средств для проверки знаний и умений

Вопросы к зачету

1. Зарождение теории эмоционального выгорания.
2. Введение термина эмоциональное сгорание.
3. Понятие выгорание.
4. Первые публикации по проблеме эмоционального выгорания.
5. Первые исследования проблемы эмоционального выгорания.
6. Исследования К. Маслача.
7. Основные признаки синдрома сгорания по К. Маслачу.
8. Мифы профессионалов.
9. Состояния человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал.
10. «Эмоциональное выгорание» с позиции Б. Пелмана и Е. Хартмана. Три главные компонента выгорания по Б. Пелману и Е. Хартману.
11. Взгляды К. Кондо.
12. Пять типов реакций на стресс по А.Г. Абрумовой.
13. Экзистенциальный подход к проблеме «эмоционального выгорания». Взгляды К. Роджерса.
14. Психологическая напряженность.
15. Особенности людей, способствующие развитию профессионального «выгорания».
16. Взгляды А. Маслоу.
17. Взгляды В.В. Бойко.
18. Внутренние и внешние факторы (личностные и организационные).
19. Факторы по Т.В. Форманюк. Факторы по К. Кондо.
20. Внешние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В. Бойко).
21. Внутренние факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (по В.В. Бойко).
22. Факторы, влияющие на развитие «эмоционального выгорания» по Т.В. Решетовой.
23. Профессиональная деформация личности педагога.
24. Специфика педагогической деятельности.
25. Компоненты педагогической деятельности.

26. Профессионально-личностные характеристики педагога.
27. Личностные качества педагога.
28. Профессиональные качества педагога.
29. Эмоциональное выгорание педагога.
30. Внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания педагогов.
31. Фазы синдрома эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистентности, фаза истощения.
32. Сущность педагогических конфликтов, причины педагогических конфликтов.
33. Виды конфликтов.
34. Этапы конфликта.
35. Педагогические конфликты.
36. Виды педагогических ситуаций.
37. Виды отношения преподавателя к конфликтной ситуации.
38. Правила выхода из конфликта.
39. Педагогические риски.
40. Принципы разрешения конфликтов.
41. Принципы управления конфликтными ситуациями в педагогическом процессе.
42. Типы реагирования педагогов на конфликты.
43. Типичные ошибки педагога, влияющие на качество разрешения конфликтов педагогами.
44. Правила при разрешении конфликтов.
45. Принцип «кнута и пряника».
46. Этапы разрешения педагогического конфликта.
47. Правила снятия эмоционального напряжения в конфликте.
48. Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания В.В.Бойко. Характеристика методики.
49. 3 фазы диагностки эмоционального выгорания. Симптомы фаз выгорания.
50. Опросник на «выгорание» Maslach Burnout Inventory (MBI). Характеристика методики. Шкалы методики.
51. Опросник психического выгорания. Автор-разработчик: Farber B.A. Автор адаптации: Рукавишников А.А. Характеристика методики. Измеряемые параметры.
52. Стрессоустойчивость учителя как фактор профессионального долголетия.
53. Особенности учителей больших и малых городов.
54. Устойчивость к психологическому стрессу.
55. Виды устойчивости.
56. Период «профессиональной социализации».
57. Период «профессиональной идентификации».
58. Методы гармонизации внутреннего мира педагога. Психотехнические игры и упражнения. Игры-релаксации.

Адаптационные игры. Игры-формулы. Игры-освобождения. Игры-коммуникации.

59. Методы самоактуализации педагога. Манипуляция. Индикаторы манипуляции.
60. Методы активизации личностных регуляторов профессиональной деятельности педагога. Развивающая педагогическая игра.
61. Технология профилактики эмоционального выгорания педагога.
62. Рекомендации для профилактики профессиональной деформации.
63. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
64. Использование «тайм-аутов».
65. Овладение умениями и навыками саморегуляции.
66. Профессиональное развитие и самосовершенствование.
67. Избегание ненужной конкуренции.
68. Эмоциональное общение.
69. Поддержание хорошей спортивной формы.
70. Психогимнастика. Фазы психогимнастических занятий.
71. Игровые методы профилактики профессиональной усталости.
72. Сюжетно-ролевая игра.
73. Арт-терапия.
74. Психофизические симптомы профессионального выгорания.
75. Социально-психологические симптомы профессионального выгорания. Поведенческие симптомы профессионального выгорания.
76. Профилактика профессионального выгорания.
77. Практические упражнения.

2.2.2 Фонд оценочных средств для проверки сформированности навыков (задачи к зачету)

Задача 1

Еще в 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность этого явления и его структуру.

О каком понятии идет речь?

Задача 2

Стаж педагогической деятельности. Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с … стажем, проявление эмоционального выгорания является невысоким (7-10%). Однако в период от 15 до 20 лет проблема эмоционального выгорания проявляется более до 21%.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 3

Наиболее остро состояние эмоционального выгорания педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того, как они были временно выключены из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – …, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 4

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм … … в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Вставьте пропущенное слово.

Задача 5

Распространенной является модель этого явления, которую придумали К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. Эмоциональное истощение;
2. Деперсонализация;
3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений).

Модели какого явления перечислены выше?

Задача 6

Этот фактор риска характеризуется следующими признаками: склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью

поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

О каком факторе риска идет речь?

Задача 7

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как могут выше перечисленные качества избежать специалисту эмоционального выгорания?

Задача 8

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Какие еще приемы вы знаете для снятия эмоционального напряжения?

Задача 9

… – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), … – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

О каком понятии идет речь.

Задача 10

Термин был введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как

состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысячи статей по этой теме. Представленные в них исследования носили главным образом описательный и эпизодический характер. Первоначально количество профессионалов, относимых к подверженным этому состоянию, было незначительно это были сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. Р.Шваб (1982 г.) расширяет группу профессионального риска: это – прежде всего учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней. Как пишет К. Маслач, одна из ведущих специалистов по исследованию этого явления, «деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время».

Дайте определение этому понятию.

Задача 11

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.
- Мысли: о несправедливости действий относительно себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.
- Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незамеченным, стремление делать все очень хорошо или совсем не стараться.

Какие еще чувства, мысли, действия могут соответствовать эмоциональному выгоранию?

Задача 12

В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадается клиент или пациент, который портит вам нервы или» доводит до белого каления». Невольно специалист начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: «не следует обращать внимание…». В зависимости от статистики своих наблюдений. Он добавляет, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных. Распущенных. Неумных, капризных или безнравственных. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда профессионал не включается в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению. На этой почве возникают недоразумения и

конфликты – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

Какой контингент детей может довести педагога до такого состояния?

Задача 13

Факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание, выделенные Т. В.Решетовой:

- Неэмоциональность или неумение общаться;
- Алексимития во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения), всегда связано с тревогой;
- Трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой (трудоголик чаще всего прикрывает темпом свою профессиональную несостоятельность);
- Люди без ресурсов (социальные связи, родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность, цель, здоровье и т. д.).

О каких факторах идет речь? Какие еще факторы можно добавить в эту группу?

Задача 14

Профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее настроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость. Человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами – материальным или позиционным достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Естественно то, что выгорать ему просто и легко. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности.

О каком явлении идет речь? (Слабая мотивация эмоциональной отдачи)

Задача 15

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что что-то не получиться или он не справиться;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);

О каких симптомах эмоционального выгорания идет речь?

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на вопрос студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, объясняет решение задачи на уровне анализа, синтеза и дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	**A**	**100-96**	**зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Задача решена правильно и с обоснованием принятого решения. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**	**зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Задача решена верно, правильно обосновывает принятую методику решения задачи. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**A**	**90-86**	**зачтено**	
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и	**B**	**85-81**	**зачтено**	**Базовый**

несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.				
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**	**зачтено**	
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	**C**	**75-71**	**зачтено**	
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.	**D**	**70-66**	**зачтено**	**Пороговый уровень сформированности компетенций**
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**	**зачтено**	
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки	**E**	**60**	**зачтено**	

преподавателя				
Не знает значительную часть теоретического и практического материала, допускает существенные ошибки при ответах на вопросы. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**