

**Департамент образования и науки Брянской области**  
**Государственное автономное учреждение дополнительного**  
**профессионального образования «Брянский институт повышения**  
**квалификации работников образования»**

**Дополнительная профессиональная программа**  
**(повышение квалификации)**

**Профессиональное выгорание педагога и способы его преодоления**

**Разработчик(и) программы:**  
**Кудрявцева Н.В., ГАУ ДПО «БИПКРО», -**  
**Матюшкова Е.А., ГАУ ДПО "БИПКРО", к. пс.н.**

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** – совершенствование профессиональных компетенций педагогов-психологов, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в области профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогов.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

| Трудовая функция   | Трудовое действие   | Знать   | Уметь   |
|--|---|---|---|
| Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса (Профессиональный стандарт "Педагог психолог (психолог в сфере образования)")      | Ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области психологии   | Характеристики синдрома профессионального выгорания в целом и по каждой его фазе в отдельности.<br>Классификацию факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания в профессиях «человек-человек» и ресурсов противодействия профессиональному выгоранию.<br>Особенности развития стрессоустойчивости в ситуациях коммуникативного прессинга.  | Использовать методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе для отработки эффективных моделей поведения в ситуациях, связанных с повышенным эмоциональным напряжением. Актуализировать личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. Применять различные методы профилактики и психологической помощи, способствующие профилактике и преодолению профессионального выгорания.   |
| Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса (Профессиональный стандарт "Педагог психолог (психолог в сфере образования)") | Консультирование администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам | Современные теории и методы консультирования.<br>Определение стресса и характеристику его стадий. Характеристику симптомов профессионального выгорания, факторов риска и ресурсов противодействия профессиональному выгоранию.<br>Последовательность и содержание приемов и методов работы по актуализации индивидуальных и универсальных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию. | Оказывать помощь педагогам в обретении технологий сохранения и экстренного восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности.<br>Диагностировать симптомы в структуре фаз профессионального выгорания с учетом определенных показателей их выраженности, устанавливать зависимость симптомов от личностных и корпоративных факторов риска профессионального выгорания.<br>Диагностировать наличие и выраженность иррациональных установок, влияющих на оценку ситуации и последующую возможную личностную дезадаптацию. |

### 1.3. Категория слушателей:

Педагоги-психологи

### 1.4. Форма обучения – Очная

### 1.5. Срок освоения программы: 36 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем  | Всего часов | Виды учебных занятий, учебных работ |   | Самостоятельная работа, час | Формы контроля      |
|-------|--|-------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|---------------------|
|       |  |             | Лекция, час                         | Интерактивное (практическое) занятие, час |                             |                     |
| 1     | Модуль 1. Хронический стресс на рабочем месте как причина профессионального выгорания  | 0           | 0                                   | 0   | 0                           | практическая работа |
| 1.1   | Тема 1.1 Современное определение стресса, характеристика факторов стресса и его стадий. Антистресс-саморегуляция.                        | 2           | 2                                   | 0   | 0                           |                     |
| 1.2   | Тема 1.2 Диагностика личностных особенностей, влияющих на стрессоустойчивость педагога. Измерение стресса как психологического состояния | 3           | 1                                   | 2   | 0                           |                     |
| 2     | Модуль 2. Синдром профессионального выгорания педагога   | 0           | 0                                   | 0   | 0                           | практическая работа |
| 2.1   | Тема 2.1 Характеристика фаз (стадий) профессионального выгорания.  | 2           | 2                                   | 0   | 0                           |                     |
| 2.2   | Тема 2.2 Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.  | 1           | 1                                   | 0   | 0                           |                     |
| 2.3   | Тема 2.3 Модели и методы измерения профессионального выгорания.  | 4           | 1                                   | 3   | 0                           |                     |
| 3     | Модуль 3. Профилактика и преодоление синдрома профессионального выгорания  | 0           | 0                                   | 0   | 0                           | практическая работа |
| 3.1   | Тема 3.1 Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию   | 2           | 2                                   | 0   | 0                           |                     |

|     |   |    |    |    |   |                     |
|-----|---|----|----|----|---|---------------------|
| 3.2 | Тема 3.2 Методы психической саморегуляции в системесредств нормализации эмоционального состояния педагога (навыки психической саморегуляции каквнутренний ресурс)       | 3  | 1  | 2  | 0 |                     |
| 3.3 | Тема 3.3 Конструктивное общение как ресурс противодействия профессиональному выгоранию. Эффективные модели поведения в ситуациях конфликта, коммуникативного прессинга. | 4  | 2  | 2  | 0 |                     |
| 3.4 | Тема 3.4 Способность к смысловтворчеству - ключевой ресурс противодействия профессиональному выгоранию  | 3  | 1  | 2  | 0 |                     |
| 3.5 | Тема 3.5 Преодоление профессионального выгорания с использованием методов практической психокоррекции (арт-терапии, телесно-ориентированной терапии)                    | 10 | 1  | 9  | 0 |                     |
|     | Итоговое занятие  | 2  | 0  | 2  | 0 | практическая работа |
|     | Итого   | 36 | 14 | 22 | 0 |                     |

## 2.2. Рабочая программа

### Модуль 1. Хронический стресс на рабочем месте как причина профессионального выгорания

#### 1.1 Современное определение стресса, характеристика факторов стресса и его стадий.

##### Антистресс-саморегуляция. ( лекция - 2 ч. )

Лекция·Стресс как реакция организма. Реактивная концепция стресса. Феномен общего адаптационного синдрома, его стадии. Схема развития стресс-реакции (по Г.Н. Кассилю). Современное уточнение концепции стресса Г.Селье (Мейсон, Вигаш и др). Физиологические и психологические реакции на стресс. Регулятивная концепция стресса. Роль теория функциональных систем П.К.Анохина в объяснении эмоциональных стрессов. Модель стресса Р.Лазаруса. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса. Источники стресса в организации. Последствия производственного стресса. («сгорание» на работе). Управление стрессом. Изменение когнитивных оценок ситуации и личностных стратегий поведения. Самомониторинг. Психофизиологические техники (релаксационные, активизирующие). Антистресс-алгоритм для экстремальных ситуаций (А. Каменюкин, Д.Ковпак), техника принятия решений и действий в кризисных ситуациях.

##### 1.2 Диагностика личностных особенностей, влияющих на стрессоустойчивость педагога. Измерение стресса как психологического состояния. ( лекция - 1 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция-Методика А.Эллиса (определение наличия и выраженности иррациональных стрессогенных установок). Шкала оценок социальной адаптации Холмса-Раге. Шкала организационного стресса Мак-Лина (определение толерантности (стрессоустойчивости) к организационному стрессу). Шкала психологического стресса PSM-25 (определение уровня стресса). Методика Т. Немчина и Тейлора (определение вероятности развития стресса и стрессоустойчивости).

Практическая работа-Слушателям предлагается выполнить самодиагностику толерантности к организационному стрессу и предрасположенности к различным стресс-синдромам (шкала Мак-Лина), измерить стрессовые ощущения по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам (PSM-25), определить вероятность развития стресса (методика Т.А.Немчина и Тейлора).

## **Модуль 2. Синдром профессионального выгорания педагога**

### **2.1 Характеристика фаз (стадий) профессионального выгорания ( лекция - 2 ч. )**

Лекция-Определение профессионального выгорания в соответствии с моделью К. Маслач и С.Джексона. Эмоциональное истощение, деперсонализация, редуцирование персональных достижений как компоненты синдрома выгорания. Модель профессионального выгорания В.В. Бойко. Определение синдрома профессионального выгорания ВОЗ. Исследования Shirom (1989), Grunfeld (2000), Н.В. Гришиной (1997), о связи стресса и профессионального выгорания. Модель Perlman, Hartman (1982) о стадиях профессионального выгорания. Организационные, ролевые, индивидуальные характеристики, влияющие на природу «выгорания». Симптомы, сигнализирующие о развитии выгорания. Экзистенциальные последствия выгорания.

### **2.2 Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания ( лекция - 1 ч. )**

Лекция-Анализ социально-психологических факторов риска профессионального выгорания в работах В.Вунок,(1994), V. Hoorens (1992), Ray, Miller (1994), Водопьяновой, Снеткова (2003) и др. Личностные факторы риска «выгорания» (Водопьянова,1998), Пайдмонт (1993). Организационная культура и «выгорание». Влияние характеристик организационной среды на уровень профессионального выгорания. Организационные переменные, значимо связанные с «выгоранием». Характеристика организационных стрессов в работах В.Дибшлаг (1989). Статусно-ролевые факторы риска профессионального выгорания. Кумулятивное воздействие ролевых стрессоров и повышение вероятности развития «выгорания». Кросс-культурные факторы выгорания. Роль и значение ситуативных и профессиональных требований при характеристике риска синдрома «выгорания» по Н.Водопьяновой и Е.Старченко. (2005).

### **2.3 Модели и методы измерения профессионального выгорания. ( лекция - 1 ч. практическое занятие - 3 ч. )**

Лекция-Однофакторная модель профессионального выгорания (Д.Дирендонк, И.Шауфели, Х.Сиксма (1994). «Аффективный» и «установочный» компоненты «выгорания». Трехфакторная модель (К.Маслач, С.Джексона). и её характеристики. Четырехфакторная модель (Firth, Mims, 1985; Iwanicki, Schwab,1981), элементы модели и их структура. Профессиональное выгорание как динамический процесс в процессуальных моделях. Структура и валидность опросника VM («Измерение выгорания»). Варианты опросника MBI и их применение в различных профессиях (с интенсивными межличностными коммуникациями и без них). Опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е.Водопьяновой для различных профессиональных групп. Измерение оценки степени выгорания на основе «фазовой модели» Голембиевского и Мунзенридера. Опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (методика диагностики эмоционального выгорания как черты профессиональной деформации личности), Распознавание «выгорания» с использованием экспресс-оценки.(Каппони В., Новак Т.)

Практическая работа-Слушателям предлагается ознакомиться с характеристиками моделей профессионального выгорания отечественных и зарубежных исследователей, найти черты сходства и различия, изучить различные подходы к измерению феномена «выгорания».

## **Модуль 3. Профилактика и преодоление синдрома профессионального выгорания.**

### **3.1 Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. ( лекция - 2 ч. )**

Лекция-Синдром выгорания и ресурсные концепции. Ресурсы и их классификация. Ресурсы и

адаптационная энергия (Г.Селье, 1979). Духовные ресурсы (Э.Фромм, 1999). Социальная поддержка как внешний ресурс. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификация типов ресурсов преодоления. Активные и пассивные стратегии преодоления (Форманюк, 1994). Теория сохранения ресурсов (COR-теория) и выгорание.

### **3.2 Методы психической саморегуляции в системе средств нормализации эмоционального состояния педагога (навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс)** ( лекция - 1 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция: Психофизиологические техники. Дыхательная техника саморегуляции: рекомендации к применению, правила использования, результаты. Модификация метода прогрессивной мышечной релаксации Э.Джекобсона (А.Каменюкин, Д.Ковпак). Активизирующие техники, использующие дыхание. Средства и методы саморегуляции.

Практическая работа: Слушателям предлагается заполнить таблицу «Психотехники саморегуляции» (задание 1), указав задачи коррекции психического состояния (даются в готовом виде) и соответствующие им средства и методы саморегуляции; подготовить презентации отдельных методов саморегуляции, включив в презентацию определение(я) метода, цели и результатов применения, характеристики соматического и психологического состояния человека, использующего ту или иную психотехнику. Работа ведется в микрогруппах.

### **3.3 Конструктивное общение как ресурс противодействия профессиональному выгоранию.** ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция: Техника «безопасного» общения. Типы взаимодействия: формальные, неформальные. Несоответствие варианта взаимодействия реальной ситуации как основа стресса.

Использование методов противодействия коммуникативному прессингу (манипуляциям, психологическому нападению (А.Каменюкин, Д.Ковпак, Е.Сидоренко). Техники регуляции эмоционального напряжения в конфликтных ситуациях. «Цивилизованная конфронтация», ее задачи и фазы (К.Стейнер, Е.Сидоренко).

Практическая работа: Задание 1. Слушателям предлагается выполнение заданий 3-х уровней сложности (психологический тренажер в рамках «информационного диалога» Е. Сидоренко). Необходимо выбрать наиболее конструктивный вариант высказывания в ответ на слова манипулятора, агрессора. Возможные техники: вопрос по существу дела, вопрос для прояснения целей манипулятора, ответ, сообщение, предложение по существу дела, отказ, отсрочка ответа и др. Ответ оценивается по двум параметрам: а) выбор подходящей формулировки; б) выбор подходящей интонации (задумчивой, напористой, холодной, теплой, веселой, грустной, спокойной, язвительной и др). Задание 2. Слушателям предлагается описание конфликтной (психотравмирующей) ситуации. Необходимо смоделировать конструктивный диалог между участниками конфликта. В процессе создания модели диалога слушатели выделяют его этапы, задачи каждого этапа, техники, используемые на каждом этапе диалога, способы снижения эмоционального напряжения. Возможно ролевое проигрывание с последующим анализом поведения участников.

### **3.4 Способность к смысловому творчеству - ключевой ресурс противодействия профессиональному выгоранию.** ( лекция - 1 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция: Экзистенциальные аспекты синдрома профессионального выгорания. «Стремление к смыслу» В. Франкла и синдром профессионального выгорания. Профессиональное выгорание как следствие деформации ценностно-смысловой сферы личности. «Профессиональное выгорание как «форма экзистенциального вакуума» (А.Ленгле). Синдром профессионального выгорания в контексте психологической концепции смысловых образований Д.А. Леонтьева. Диагностическая методика Д. Крамбо и Л. Махолика «Смысло-жизненные ориентации». Психокоррекционные подходы, используемые для решения задач личностной экзистенциальной проблематики.

Практическая работа: Слушателям предлагается провести самодиагностику для оценки удовлетворенности смыслом жизни по методике Д.Крамбо и Л. Махолика. Используя

результаты диагностики, выполнить упражнение П.Д. Майера «Колесо жизненного баланса», определив наиболее важные жизненные сферы и наметив, какие шаги предпринять для гармонизации жизни.

### **3.5 Преодоление профессионального выгорания с использованием методов практической психокоррекции (арт-терапии, телесно-ориентированной терапии) ( лекция - 1 ч. практическое занятие - 9 ч. )**

Лекция·Коррекционные механизмы, цели, направления, результаты использования арттерапии и телесно-ориентированных практик в работе по преодолению профессионального выгорания. Приемы и способы индивидуальной и групповой работы.

Практическая работа·Слушателям предлагаются задания практического характера, направленные на реструктуризацию травмирующей ситуации в символической форме и поиск ее решения через переструктурирование ситуации на основе креативных способностей субъекта; развитие способности самовыражения и самопознания; повышение самооценки участников, степени самопрятия и самоценности; обеспечение эффективного эмоционального отреагирования.

#### **Итоговое занятие ( практическое занятие - 2 ч. )**

Практическая работа·Работая в микрогруппах, слушатели анализируют результаты исследования профессионального выгорания, составляют план работы с педагогами по результатам исследования уровня профессионального выгорания (модификация методики В.В. Бойко О.И. Бабич) и представляют группе результаты своей работы. Требования к выполнению: 1. Проанализировать результаты исследования профессионального выгорания педагогов, представленные в сводных таблицах (таблица №1 и таблица №2). При анализе таблицы №1 (групповой результат) отметить сложившиеся симптомы по каждой из фаз выгорания, выделить фазу (фазы), где представлено максимальное количество сложившихся симптомов. При анализе индивидуальных результатов (таблица №2) указать какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается фаза эмоционального истощения, перечислить симптомы, больше всего отягощающие эмоциональное состояние конкретных участников. 2. Составить план работы с педагогами, учитывая результаты исследования. Предусмотреть индивидуальные и групповые формы работы.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Входной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Входное тестирование служит для оценки уровня теоретической подготовки слушателей в области профилактики профессионального выгорания; включает 10 вопросов закрытого типа, время выполнения - 40 минут

**Критерии оценивания:**

Оценка не предусмотрена. Тестирование проводится с целью определения уровня владения материалом, выявления профессиональных дефицитов педагогов-психологов и обеспечения дифференцированного и индивидуального подхода в реализации ДПП (ПК)

**Примеры заданий:**

1. Модель профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексон является
  - а) двухкомпонентной,
  - б) трехкомпонентной,

в) четырехкомпонентной.

2. К характеристикам профессионального выгорания, согласно модели Перлмана и Хартмана, относятся следующие симптоматические категории

- а) физиологическая (физическое истощение),
- б) аффективно-когнитивная (эмоциональное истощение, деперсонализация),
- в) поведенческая (деперсонализация).

3. Деперсонализация – это симптом, включающий в себя

- а) переживание эмоционального перенапряжения, истощенности эмоциональных ресурсов,
- б) негативные переживания и установки по отношению к субъектам деятельности,
- в) уменьшение ценности собственной деятельности, переживание недовольства собой и другими.

**Количество попыток:** не ограничено

### **Промежуточный контроль**

**Раздел программы:** Модуль 1. Хронический стресс на рабочем месте как причина профессионального выгорания.

**Форма:** Практическая работа (задание 1, задание 2, задание 3).

**Описание, требования к выполнению:**

Цель: определить физиологические проявления стресса в ходе анализа содержания соответствующего текста, по результатам самодиагностики выделить наличие (отсутствие) иррациональных установок, влияющих на оценку стрессовой ситуации (методика А.Эллиса), привести примеры психофизиологических техник саморегуляции, опираясь на алгоритм выполнения конкретных способов.

**Критерии оценивания:**

Критерии оценивания: выполнены все требования. Оценка: зачет/незачет (рекомендовано повторное изучение тем, вызвавших затруднения).

**Примеры заданий:**

- 1) Слушатели проводят самодиагностику по методике А.Эллиса. Определяют показатели определенных установок мышления, общий уровень стрессоустойчивости, интерпретируют результаты и делают выводы относительно наличия или отсутствия иррациональных установок.
- 2) Слушатели анализируют предложенный текст, выполняют указанное задание.
- 3) Слушатели устраняют пропуски в описании последовательности действий при использовании «дыхательной» техники саморегуляции.

Задание1.

Требования к выполнению:



1. Провести самодиагностику по методике А. Эллиса
2. На основе самодиагностики (по методике А. Эллиса) определить наличие и выраженность иррациональных установок мышления.
3. Ориентируясь на показатели соответствующих шкал охарактеризовать установки, имеющие отношение к определенным шкалам, уровень стрессоустойчивости личности и общую оценку степени рациональности мышления.

Задание 2.

Требования к выполнению:

1. Слушатели анализируют приведенный ниже текст, находят ошибки в данных исследований.
2. Слушатели приводят правильный вариант текста, опираясь на физиологические параметры деятельности организма в различных ситуациях.

Пример задания. (по материалам работ В.В. Дударева, И.В. Сысоева)

*Найдите ошибки в данных исследований.*

До начала работы у группы лиц была зафиксирована средняя частота пульса 93,1 удара в минуту; при относительно спокойной работе - 83,5 удара. Умственный труд средней напряженности повышал частоту пульса до 77,4 удара в минуту, а при сильном - до 70,6 удара. У студентов перед входом в аудиторию, где идет экзамен, фиксируется частота сердцебиений до 130-144 ударов в минуту. Артериальное давление повышается до 115/70 миллиметров ртутного столба против 135/85-135/95 миллиметров в период учебных занятий.

Задание 3.

Требования к выполнению:

1. Слушатели читают приведенный ниже текст (А. Каменюкин, Д. Ковпак) и вставляют пропущенные слова

«Базисная техника \_\_\_\_\_»

Данная техника является экстренным средством, дает \_\_\_\_\_ эффект.

- 1) При первом выполнении сядем, примем наиболее \_\_\_\_\_.
- 2) Располагаем одну руку в области \_\_\_\_\_, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).
- 3) Делаем глубокий вдох, в начале которого немного выпячиваем \_\_\_\_\_ вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее \_\_\_\_\_.
- 4) Задерживаем дыхание на 1-2 секунды, т.е. делаем паузу.
- 5) Выдыхаем медленно и плавно в течение \_\_\_\_\_, не менее. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха.
- 6) Затем снова глубокий вдох, без паузы, т.е. повтор цикла.

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Модуль 2. Синдром профессионального выгорания педагога

**Форма:** Практическая работа.

**Описание, требования к выполнению:**

Определить уровень сформированности фаз синдрома профессионального выгорания, сложившиеся и доминирующие симптомы профессионального (эмоционального выгорания), дать характеристику симптомов. Требования к выполнению: 1. Слушатели проводят самодиагностику, пользуясь методикой диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко. 2. Опираясь на результаты самодиагностики, слушатели определяют, сформированы ли соответствующие фазы синдрома. 3. Слушатели находят сложившиеся и доминирующие симптомы по каждой фазе «выгорания». 4. Слушатели вносят в таблицу характеристику фаз с точки зрения их сформированности, находят сложившиеся и доминирующие симптомы и дают их характеристику. Время выполнения – 2 часа.

**Критерии оценивания:**

Критерии оценивания: выполнены все требования. Оценка: зачет/незачет (рекомендовано повторное изучение тем, вызвавших затруднения).

**Примеры заданий:**

**Задание 1.**

1. Провести самодиагностику по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.
2. На основании самодиагностики определить сформированность/несформированность фаз (стадий) синдрома эмоционального выгорания.
3. На основании самодиагностики определить сложившиеся и доминирующие симптомы эмоционального выгорания.
4. Заполнить соответствующие разделы таблицы («сформированность фазы», «симптомы (сложившиеся и доминирующие)»).
5. Дать характеристику сложившихся и доминирующих симптомов в разделе таблицы «характеристика симптома».

| Фазы синдрома профессионального выгорания | Сформированность фаз профессионального выгорания | Симптомы (сложившиеся и доминирующие) | Характеристика симптома |
|---|--|---------------------------------------|-------------------------|
| Тревожное напряжение                      |  |                                       |                         |
| Резистенция                               |  |                                       |                         |

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| Истощение |  |  |  |
|-----------|--|--|--|

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Модуль 3. Профилактика и преодоление синдрома профессионального выгорания

**Форма:** Практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

1. Слушатели выделяют основные направления практической работы с синдромом «выгорания» в зависимости от тех или иных факторов (индивидуальных, организационных и т.д.). 2. Слушатели вносят в таблицу «Основные направления практической психологической работы с синдромом выгорания» перечень тех или иных вариантов. 3. Слушатели составляют схему «Карта проблемы» в рамках рекомендаций «Техника принятия решений и действий в кризисных ситуациях» (Ковалев С.В.).

**Критерии оценивания:**

Критерии оценивания: выполнены все требования. Оценка: зачет/незачет (рекомендовано повторное изучение тем, вызвавших затруднения)

**Примеры заданий:**

Задание 1.

Основные направления практической психологической работы с синдромом выгорания

| Факторы   | Направления работы |
|---|--------------------|
| Индивидуальные факторы выгорания (нейротизм, эмоциональная возбудимость, низкая самооценка, высокий уровень эмпатии и другие).  |                    |
| Факторы, связанные с содержанием и спецификой труда (высокое психоэмоциональное напряжение, высокая интенсивность труда, насыщенность действий, интеллектуальные нагрузки и другие)   |                    |
| Организационные факторы выгорания (рабочие перегрузки, дефицит времени, нечеткая организация и планирование труда, недостаток автономности и чрезмерный контроль, ролевая конфликтность и неопределенность, нечеткая или неравномерно распределенная ответственность, недостаточность признания и положительной оценки и другие). |                    |

|   |  |
|---|--|
| Социально-психологические факторы выгорания (негативный социально-психологический климат, наличие напряженности и конфликтов в профессиональной среде, отсутствие социальной поддержки и другие). |  |
|---|--|

Задание 2. Исследуйте кризисную ситуацию с помощью любой техники анализа проблем, например, воспользовавшись составлением схемы «Карта проблемы».

**Количество попыток:** не ограничено

### Итоговая аттестация

**Форма:** Практическая работа.

**Описание, требования к выполнению:**

Работая в микрогруппах, слушатели анализируют результаты исследования профессионального выгорания, составляют план работы с педагогами по результатам исследования уровня профессионального выгорания (модификация методики В.В. Бойко О.И. Бабич) и представляют группе результаты своей работы. Требования к выполнению: 1. Проанализировать результаты исследования профессионального выгорания педагогов, представленные в сводных таблицах (таблица №1 и таблица №2). При анализе таблицы №1 (групповой результат) отметить сложившиеся симптомы по каждой из фаз выгорания, выделить фазу (фазы), где представлено максимальное количество сложившихся симптомов. При анализе индивидуальных результатов (таблица №2) указать какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается фаза эмоционального истощения, перечислить симптомы, больше всего отягощающие эмоциональное состояние конкретных участников. 2. Составить план работы с педагогами, учитывая результаты исследования. Предусмотреть индивидуальные и групповые формы работы.

**Критерии оценивания:**

Оценивание: зачет/незачет. «Зачет» слушатели получают при выполнении всех требований. Количество попыток не ограничено.

**Примеры заданий:**

Таблицы для анализа результатов исследования.

Сводная таблица №1. Результаты психологической диагностики профессионального выгорания группы педагогических работников образовательной организации.

| № п/п | Фаза, симптомы              | Результаты (в процентах) |                        |                     |
|-------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
|       |                             | Несложившийся симптом    | Складывающийся симптом | Сложившийся симптом |
| 1     | <b>Тревожное напряжение</b> |                          |                        |                     |

|     |   |      |      |      |
|-----|---|------|------|------|
| 1.1 | Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств  | 40,6 | 15,5 | 43,8 |
| 1.2 | Неудовлетворенность собой                             | 71,3 | 24,8 | 3,1  |
| 1.3 | «Загнанность в клетку»                                | 65,1 | 6,2  | 27,9 |
| 1.4 | Тревога и депрессия                                   | 58,9 | 31   | 9,3  |
| 2   | <b>Резистенция</b>                                    |      |      |      |
| 2.1 | Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 27,9 | 31   | 40,6 |
| 2.2 | Эмоционально-нравственная дезориентация               | 24,8 | 43,8 | 31   |
| 2.3 | Расширение сферы экономии эмоций                      | 52,7 | 29,7 | 18,6 |
| 2.4 | Редукция профессиональных обязанностей                | 49,6 | 15,5 | 34,1 |
| 3   | <b>Эмоциональное истощение</b>                        |      |      |      |
| 3.1 | Эмоциональный дефицит                                 | 68,2 | 9,3  | 21,7 |
| 3.2 | Эмоциональная отстраненность                          | 49,6 | 31   | 18,6 |

|     |   |      |      |      |
|-----|---|------|------|------|
| 3.3 | Личностная<br>отстраненность от<br>проблем других людей | 46,5 | 31   | 21,7 |
| 3.4 | Психосоматические и<br>психовегетативные<br>нарушения   | 40,6 | 24,8 | 34,1 |

Сводная таблица №2 Индивидуальные результаты диагностики профессионального выгорания педагогических работников (модификация методики В.В. Бойко О.И. Бабич)

| № п/п | Фаза «Тревожное<br>напряжение» (1) |     |     |     | Фаза «Резистенция» (2) |      |     |     | Фаза «Эмоциональное<br>истощение» (3) |     |     |     |
|-------|------------------------------------|-----|-----|-----|------------------------|------|-----|-----|---------------------------------------|-----|-----|-----|
|       | 1.1                                | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 2.1                    | 2.2. | 2.3 | 2.4 | 3.1                                   | 3.2 | 3.3 | 3.4 |
| 1.    | 0                                  | 3   | 0   | 3   | 0                      | 3    | 0   | 2   | 2                                     | 3   | 0   | 0   |
| 2.    | 10                                 | 3   | 15  | 8   | 5                      | 2    | 2   | 2,2 | 8                                     | 18  | 3   | 5   |
| 3.    | 7                                  | 13  | 6   | 13  | 25                     | 12   | 5   | 28  | 10                                    | 26  | 15  | 10  |
| 4.    | 24                                 | 13  | 6   | 11  | 20                     | 2    | 3   | 8   | 10                                    | 3   | 18  | 20  |
| 5.    | 22                                 | 15  | 6   | 10  | 25                     | 14   | 13  | 8   | 8                                     | 8   | 8   | 20  |
| 6.    | 2                                  | 8   | 0   | 8   | 22                     | 18   | 20  | 25  | 7                                     | 16  | 13  | 25  |
| 7.    | 12                                 | 5   | 5   | 3   | 12                     | 0    | 7   | 15  | 13                                    | 10  | 3   | 5   |
| 8.    | 10                                 | 8   | 0   | 6   | 15                     | 14   | 12  | 12  | 5                                     | 13  | 8   | 15  |
| 9.    | 22                                 | 2   | 27  | 14  | 27                     | 12   | 26  | 33  | 23                                    | 3   | 18  | 8   |
| 10.   | 8                                  | 3   | 0   | 10  | 20                     | 12   | 0   | 3   | 7                                     | 3   | 3   | 12  |

|     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11. | 0  | 6  | 6  | 3  | 20 | 7  | 2  | 14 | 2  | 12 | 3  | 8  |
| 12. | 22 | 10 | 18 | 13 | 30 | 12 | 30 | 10 | 22 | 5  | 18 | 30 |
| 13. | 9  | 3  | 11 | 17 | 15 | 4  | 13 | 15 | 7  | 13 | 13 | 23 |
| 14. | 2  | 8  | 16 | 3  | 15 | 5  | 15 | 23 | 2  | 13 | 13 | 20 |
| 15. | 30 | 23 | 23 | 8  | 28 | 13 | 13 | 30 | 27 | 23 | 30 | 30 |
| 16. | 17 | 9  | 3  | 13 | 26 | 12 | 5  | 22 | 2  | 17 | 20 | 10 |
| 17. | 12 | 3  | 21 | 0  | 5  | 15 | 0  | 0  | 0  | 3  | 3  | 0  |
| 18. | 20 | 10 | 16 | 5  | 18 | 19 | 10 | 26 | 27 | 13 | 10 | 23 |
| 19. | 7  | 0  | 0  | 11 | 7  | 9  | 2  | 22 | 2  | 6  | 18 | 10 |
| 20. | 7  | 6  | 7  | 6  | 2  | 10 | 3  | 10 | 5  | 5  | 13 | 20 |
| 21. | 27 | 10 | 6  | 13 | 23 | 17 | 23 | 15 | 7  | 5  | 8  | 13 |
| 22. | 20 | 8  | 6  | 5  | 23 | 19 | 2  | 18 | 20 | 8  | 13 | 2  |
| 23. | 22 | 8  | 7  | 16 | 25 | 17 | 0  | 20 | 17 | 11 | 13 | 7  |
| 24. | 5  | 5  | 6  | 0  | 15 | 12 | 0  | 17 | 0  | 18 | 0  | 0  |
| 25. | 5  | 5  | 6  | 0  | 15 | 12 | 0  | 17 | 0  | 18 | 0  | 0  |
| 26. | 17 | 0  | 0  | 8  | 7  | 2  | 5  | 17 | 0  | 3  | 8  | 5  |
| 27. | 22 | 8  | 28 | 26 | 28 | 15 | 28 | 23 | 9  | 3  | 18 | 12 |

|     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 28. | 5  | 5  | 6  | 0  | 15 | 22 | 10 | 17 | 4  | 10 | 3  | 8  |
| 29. | 12 | 3  | 21 | 0  | 5  | 15 | 0  | 0  | 0  | 3  | 3  | 0  |
| 30. | 20 | 10 | 16 | 5  | 18 | 19 | 10 | 26 | 27 | 13 | 10 | 23 |
| 31. | 27 | 10 | 6  | 13 | 23 | 17 | 23 | 15 | 7  | 5  | 8  | 13 |

**Количество попыток:** не ограничено

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

###### **Нормативные документы**

###### **Нормативные документы**

Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования). Регистрационный номер 509. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514-н.

###### **Литература**

1.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.-СПб.: Питер, 2005. С. 336

2 Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг.- СПб.: Питер, 2008. С.220.

3.Коджаспиров А.Ю., Геронимус А.И. Профессиональное выгорание в телефонном консультировании: профилактика, диагностика и коррекция. - М.,2001. С. 101.

4.Котова М. Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей // Вопросы



психологии. 2017. № 2. С. 67-79.

5. Мельничук А.С. Взаимосвязь базисных убеждений и эмоционального выгорания у учителей // Мир психологии. 2017. № 2. С. 269-280.

6. Муравьева С. Система «человек – человек», или профилактика деформации личности педагогов и директоров // Директор школы. 2020. № 4. С. 32-40.

7. Недбаева С. В. Современный педагог: общая психология. Учебно-методическое пособие. М.: Русайнс. 2016. 273 с.

8. Полякова О. Б. Особенности предупреждения профессиональных деформаций психологов и педагогов // Инновации в образовании. 2019. № 12. С. 58-68.

9. Пырьев Е. А. Психология труда: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 458 с.

## **Электронные обучающие материалы**

### **Интернет-ресурсы**

1. Бычкова Е. С., Лыткина А. В., Бутова Л. А. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. Режим доступа к журн. URL :[https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie\\_psihoemotsionalnyh-i-povedencheskihkomponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s\\_razlichnym-stazhem-raboty](https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie_psihoemotsionalnyh-i-povedencheskihkomponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s_razlichnym-stazhem-raboty) (дата обращения: 20.08.2021)

2. Брынских К. Г. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов // Концепт 2015. Режим доступа к журн. URL : [https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma\\_emotsionalnogovygoraniya-v\\_professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov](https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma_emotsionalnogovygoraniya-v_professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov). (дата обращения: 20.08.2021)

3. Иванова Л. А. Профессиональное выгорание педагога // Молодой ученый. 2016. № 1 (105). – С. 709-71. Режим доступа к журн. URL : <https://moluch.ru/archive/105/24868/>. (дата обращения: 20.08.2021)

4. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Концепт. 2015. Режим доступа к журн. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanieformirovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya\\_pedagogov](https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanieformirovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya_pedagogov). (дата обращения: 20.08.2021)

5. Куприянчук Е. В. Особенности профессионального эмоционального выгорания у специальных педагогов: сравнительный контекст // Современные научные исследования

и инновации. 2016. № 10. Режим доступа к журн. URL :<http://web.snauka.ru/issues/2016/10/71884>.  
(дата обращения: 20.08.2021)

6. Макарова У. Г., Малышева А. Ю. Здоровый педагог – здоровые дети // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2019. № 9. С. 94-106.

7. Перепелкина Л. К. Профилактика синдрома эмоционального «Выгорания» педагогов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2015.: Режим доступа к журн. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindromaemotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1>. (дата обращения: 20.08.2021)

8. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.

9. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.

10. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>.

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

### **Технические средства обучения**

Перечень необходимых технических средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения программы повышения квалификации:

-ноутбуки, мультимедийное оборудование;

- доступ к сети Интернет для использования материалов, размещенных на внешних информационных ресурсах, возможность использования облачных технологий