

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное образовательное учреждение Республики Хакасия дополнительного профессионального образования «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации»

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

«Профессиональное выгорание педагога и способы его преодоления»

**Разработчик(и) программы:
Черноусова Л.Н., ГАОУ РХ ДПО «ХакИРОиПК», к.ф.н.**

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области использования способов преодоления профессионального выгорания педагогов.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность	- применение инструментария и методов диагностики - освоение и применение психолого-педагогических технологий - освоение и адекватное применение специальных технологий и методов	- понятие профессионального (эмоционального) выгорания, факторы, симптомы и методы диагностики профессионального выгорания - способы преодоления профессионального выгорания работников образования	диагностировать сложившиеся и доминирующие симптомы профессионального (эмоционального) выгорания и определять их связь с факторами профессиональной деятельности и аспектами поведения собственной личности - планировать способы преодоления профессионального выгорания работников образования

1.3. Категория слушателей:

учителя образовательных организаций общего образования

1.4. Форма обучения -

1.5. Срок освоения программы: 24 ч.

Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекция, час	Самостоятельная работа, час	
1	Модуль 1. Синдром профессионального выгорания педагога	0	0	0	практическая работа
2	Тема 1. Факторы и симптомы профессионального выгорания	4	2	2	
3	Тема 2. Диагностика профессионального выгорания	4	2	2	
4	Модуль 2. Способы преодоления профессионального выгорания работников образования	0	0	0	практическая работа
5	Тема 1. Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию	3	2	1	
6	Тема 2. Конструктивное педагогическое взаимодействие	3	1	2	

7	Тема 3. Инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания работников образования	6	4	2	
8	Итоговая аттестация	4	0	4	тест
	Итого	24	11	13	

2.2. Рабочая программа

1 Модуль 1. Синдром профессионального выгорания педагога

2 Тема 1. Факторы и симптомы профессионального выгорания (лекция - 2 ч.

самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Понятие профессионального (эмоционального) выгорания. Внешние факторы и внутренние источники эмоционального выгорания. Контролируемые и неконтролируемые факторы выгорания. Симптомы эмоционального выгорания: физические, поведенческие, психологические.

Самостоятельная работа·Слушатели анализируют факторы, способствующие или тормозящие синдром профессионального выгорания в сфере профессиональной деятельности (основываясь на опыте своей образовательной организации) и индивидуальных характеристиках личности (основываясь на индивидуальных характеристиках собственной личности).

3 Тема 2. Диагностика профессионального выгорания (лекция - 2 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Структура синдрома профессионального выгорания по В.В. Бойко: напряжение, резистенция, истощение. Признаки и симптомы стадий.

Самостоятельная работа·Слушатели проводят самодиагностику по Методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Определяют сложившиеся и доминирующие симптомы эмоционального выгорания. Определяют связь сложившихся и доминирующих симптомов с факторами профессиональной деятельности и аспектами поведения собственной личности.

4 Модуль 2. Способы преодоления профессионального выгорания работников образования

5 Тема 1. Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию (лекция - 2 ч. самостоятельная работа - 1 ч.)

Лекция·Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию: физиологический уровень, психологический уровень (эмоционально-волевой, когнитивный, поведенческий), социальный уровень, духовный уровень. Смыслотворчество – ключевой ресурс противодействия «выгоранию». Пример разработки «Чек-листа восстановления Ресурсов. Список для эмоциональной разгрузки дома или за его пределами».

Самостоятельная работа·Слушатели разрабатывают «Чек-лист восстановления Ресурсов. Список для эмоциональной разгрузки дома или за его пределами» на основании примера, предложенного в лекционном материале.

6 Тема 2. Конструктивное педагогическое взаимодействие (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Конструктивное педагогическое взаимодействие как профилактика профессионального выгорания. Организация профессиональной деятельности: продуктивное педагогическое взаимодействие с администрацией. Улучшение психологического климата в коллективе: продуктивное педагогическое взаимодействие с коллегами. Работа с индивидуальными особенностями личности: продуктивное взаимодействие с самим собой.

Самостоятельная работа·Слушатели проектируют продуктивное педагогическое взаимодействие с администрацией, с коллегами и с самим собой на основании рекомендаций, полученных в лекционном материале

7 Тема 3. Инструменты осознанности и технологии профилактики эмоционального выгорания работников образования (лекция - 4 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция: Неагрессивное настаивание на своем. Психологическое айкидо. Ресурсные состояния тела и психики человека. Техники релаксации. Практики осознанности. Инструменты осознанности.

Самостоятельная работа: Слушатели планируют способы преодоления профессионального выгорания работников образования в соответствии со сложившимися и доминирующими симптомами.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточный контроль

Раздел программы: Модуль 1. Синдром профессионального выгорания педагога

Форма: Практическая работа №1

Описание, требования к выполнению:

Цель: определить сложившиеся и доминирующие симптомы профессионального (эмоционального) выгорания. Обозначить их интерпретацию. Требования к выполнению: 1. Слушатели проводят самодиагностику по Методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). 2. На основании самодиагностики (по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко), слушатели определяют сложившиеся и доминирующие симптомы. 3. Слушатели вносят в таблицу сложившиеся и доминирующие симптомы и их интерпретацию. Время выполнения 2 часа.

Критерии оценивания:

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

Примеры заданий:

1. Провести самодиагностику по Методике диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
2. На основании самодиагностики (по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко), определить сложившиеся и доминирующие симптомы.
3. Внести в таблицу сложившиеся и доминирующие симптомы и их интерпретацию.

Фазы синдрома профессионального выгорания	Симптомы (сложившиеся и доминирующие)	Интерпретация симптома
Напряжение		
Резистенция		
Истощение		

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Модуль 2. Способы преодоления профессионального выгорания работников образования

Форма: Практическая работа №2

Описание, требования к выполнению:

Критерии оценивания:

Цель: спланировать способы преодоления профессионального выгорания на основании самодиагностики. Требования к выполнению: 1. Слушатели планируют способы преодоления профессионального выгорания в соответствии со сложившимися и доминирующими симптомами, которые были выявлены в результате самодиагностики. 2. Слушатели вносят в таблицу способы преодоления профессионального выгорания. Время выполнения 2 часа.

Примеры заданий:

1. Спланировать способы преодоления профессионального выгорания в соответствии со сложившимися и доминирующими симптомами, которые были выявлены в результате самодиагностики.
2. Внести в таблицу способы преодоления профессионального выгорания.

Фазы синдрома профессионального выгорания	Симптомы	Способы преодоления профессионального выгорания
Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	
	Неудовлетворенность собой	

«Загнанность в клетку»		
Тревога и депрессия		
Резистенция	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	
	Эмоционально-нравственная дезориентация	
	Расширение сферы экономии эмоций	
	Редукция профессиональных обязанностей	
Истощение	Эмоциональный дефицит	
	Эмоциональная отстраненность	
	Личностная отстраненность (деперсонализация)	
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	

Количество попыток: не ограничено

Итоговая аттестация

Форма: К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие все практические задания, предусмотренные программой. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования и описания ситуаций профессиональной деятельности в различных типовых случаях (кейсах). Результат итогового тестирования является критерием определения качества усвоения слушателями содержания программы.

Описание, требования к выполнению:

Итоговое тестирование состоит из 20 заданий. Время выполнения – 4 часа.

Критерии оценивания:

70% выполненных заданий и выше – слушатель освоил программу на достаточном уровне; менее 70% – результат недостаточен, рекомендовано повторное изучение тем, вызвавших

затруднения. Оценка: зачет/незачет (рекомендовано повторное изучение тем, вызвавших затруднения)

Примеры заданий:

К внешним факторам профессионального выгорания относятся... (выберите два варианта ответа):

- а) неблагоприятный социально-психологический климат педагогического коллектива;
- б) недостатки в организации педагогической деятельности;
- в) высокий уровень нейротизма личности.

Соотнесите понятия трехкомпонентной системы профессионального выгорания по К. Маслач.

1) эмоциональное истощение	а) снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение
2) деперсонализация	б) деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, циничного отношения к окружающим
3) редукция профессиональных достижений	

Пример кейсового задания:

Что необходимо делать педагогу, если он определил, что симптомы профессионального (эмоционального) выгорания связаны с аспектами поведения собственной личности? (отметьте все правильные ответы)

- а) принять участие в тренинге «Развитие креативных способностей педагогов»;
- б) повысить квалификацию в области конфликтологической компетентности работников образования;
- в) формировать навыки саморегуляции психических состояний.

Количество попыток: не ограничено

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

Литература

- 1.

- Котова М. Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей // Вопросы психологии. 2017. № 2. С. 67-79.
2. Мельничук А.С. Взаимосвязь базисных убеждений и эмоционального выгорания у учителей // Мир психологии. 2017. № 2. С. 269-280.
 3. Муравьева С. Система «человек – человек», или профилактика деформации личности педагогов и директоров // Директор школы. 2020. № 4. С. 32-40.
 4. Недбаева С. В. Современный педагог: общая психология. Учебно-методическое пособие. М.: Русайнс. 2016. 273 с.
 5. Полякова О. Б. Особенности предупреждения профессиональных деформаций психологов и педагогов // Инновации в образовании. 2019. № 12. С. 58-68.
 6. Пырьев Е. А. Психология труда: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 458 с.

Электронные обучающие материалы

1. Бычкова Е. С., Лыткина А. В., Бутова Л. А. Исследование психоземotionalных 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-povedencheskih-komponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s-razlichnym-stazhem-raboty> . (дата обращения: 20.01.2021)
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-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov> . (дата обращения: 20.01.2021)
3. Иванова Л. А. Профессиональное выгорание педагога // Молодой ученый. 2016. № 1 (105). – С. 709-711. Режим доступа к журн. URL : <https://moluch.ru/archive/105/24868/> . (дата обращения: 20.01.2021)
4. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Концепт. 2015. Режим доступа к журн. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> . (дата обращения: 20.01.2021)
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: 20.01.2021)
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 <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1> . (дата обращения: 20.01.2021)

Интернет-ресурсы

1. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.
2. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.
3. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

Для реализации программы необходимо компьютерное оборудование, видео- и аудиовизуальные средства обучения; наличие доступа к информационно-коммуникационной сети интернет; оснащение компьютерным оборудованием (веб-камерой, аудиоколонками и (или) наушниками).

Реализация программы осуществляется с использованием дистанционных образовательных технологий в информационно-образовательном пространстве ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» <http://e-learning.edu.ru> на базе функционирующего сайта, в специальном разделе которого размещаются лекционные материалы, материалы практических и самостоятельных работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации.