

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования»**

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

**Диагностика, преодоление и профилактика профессионального выгорания педагогических работников**

**Разработчик(и) программы:**  
**Колногузова Е.С., Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», к.ф.н.**

Ишим, 2024

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** - Совершенствование компетенций слушателей в области диагностики, преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса (Профессиональный стандарт "Педагог психолог (психолог в сфере образования)") А/03.7	Консультирование администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам.	Понятие и сущность синдрома профессионального выгорания. Методы изучения и оценки уровня профессионального выгорания педагогов. Способы, формы и методы преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов.	Диагностировать уровень профессионального выгорания педагогов. Применять различные формы и методы преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов.

### 1.3. Категория слушателей:

Педагог-психолог

### 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.	Входное тестирование	1	0	0	1	тест
2.	Специфика синдрома профессионального выгорания в образовательной среде	7	2	4	1	тест
3.	Методы диагностики синдрома профессионального выгорания	12	4	6	2	практическая работа
4.	Способы, формы и методы преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов.	12	4	6	2	практическая работа
5.	Выходной контроль	1	0	0	1	тест
6.	Итоговая аттестация	3	0	0	3	проект

	Итого	36	10	16	10	
--	-------	----	----	----	----	--

## 2.2. Рабочая программа

### 1. Итоговая аттестация ( самостоятельная работа - 1 ч. )

Самостоятельная работа-Самостоятельная работа. Тест с выбором ответа. Определение стартовых условий для реализации программы.

### 2. Специфика синдрома профессионального выгорания в образовательной среде ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа - 1 ч. )

Лекция-Понятие «профессиональное выгорание». Симптомы проявления профессионального выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. Соматические нарушения на стадиях выгорания. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный. Х. Фрейденбергер, К. Маслач, А. Ленгле, В.В. Бойко, В.Е. Орел как основоположники теории о стадиях развития синдрома профессионального выгорания. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма. Соматические нарушения на стадиях выгорания.

Практическая работа-Стресс - общий адаптационный синдром. Ганс Селье - основатель теории стресса. Стресс на работе и его последствия для организации. Эустресс. Дистресс. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Полезный стресс. Профессиональный стресс. Источники профессионального стресса. Причины развития. Заполнение таблицы «Характеристики стрессового и нестрессового стилей жизни». Составление ментальной карты (mind map) представлений о стрессе и разрешения трудных ситуаций. Анализ кейсовых ситуаций.

Самостоятельная работа-Тест с выбором ответа.

### 3. Методы диагностики синдрома профессионального выгорания ( лекция - 4 ч. практическое занятие - 6 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция-Методы диагностики синдрома профессионального выгорания (метод наблюдения, метод беседы, метод экспертных оценок, метод анализа документации, психодиагностические методики, направленные на выявление уровня выгорания). Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Практическая работа-Анализ диагностик, направленных на выявление уровня профессионального и эмоционального выгорания. Опросник на выявление эмоционального выгорания MBI. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко). Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина). Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова). Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер). Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, О.П. Белоусова). Методика «Прогноз».

Самостоятельная работа-Прохождение диагностики по методике «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер). Анализ полученный результат, формулирование выводов.

### 4. Способы, формы и методы преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов. ( лекция - 4 ч. практическое занятие - 6 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция-Терапия и предупреждение синдрома профессионального выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика. Технологии помощи при синдроме профессионального выгорания и профессиональной деформации. Понятие визуализации и ее возможности в профилактике синдрома профессионального выгорания Приемы и техники

визуализации. Активность личности в профилактике синдрома профессионального выгорания. Активизирующие техники. Релаксация и медитация как методы психологической разгрузки. Методы арт-терапии (изотерапия, мандалатерапия, музыкотерапия, танце-двигательная терапия). Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Практическая работа·Рассмотрение тренинга как методики активного социально-психологического обучения по преодолению стресса. Понятие о социально-психологических тренинговых методах. Особенности использования социально-психологического тренинга. Классификация социально-психологических тренингов. Механизмы воздействия социально-психологического тренинга на участников. Эффективность социально-психологического тренинга. Особенности разработки тренинга, направленного на устранение негативных эмоций.

Самостоятельная работа·Разработка тренинга, направленного на преодоление и профилактику профессионального выгорания.

**5. Выходной контроль** ( самостоятельная работа - 1 ч. )

Самостоятельная работа·Тест с выбором ответа.

**6. Итоговая аттестация** ( самостоятельная работа - 3 ч. )

Самостоятельная работа·Участникам необходимо создать и защитить план-проект мероприятий по диагностике, преодолению и профилактике уровня профессионального выгорания педагогов в образовательной организации на учебный год.

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

#### **Входной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Тест состоит из 10 вопросов с выбором ответа

**Критерии оценивания:**

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл (максимальный балл 10). Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 70 % заданий (набрано не менее 7 баллов).

**Примеры заданий:**

**Примеры заданий:**

**1. Кто ввел понятие «Синдром эмоционального выгорания в 1974г.? (укажите один вариант ответа)**

а) Жан Пиаже

б) Ганс Селье

в) Лев Выготский

г) Герберт Фрейденберг

**2. Кем была впервые сформулирована концепция стресса (1936г.)? (укажите один вариант ответа)**

а) Жан Пиаже

**б) Ганс Селье**

в) Лев Выготский

г) Герберт Фрейденберг

**3. Назовите специальный метод саморегуляции, который основан на приемах самовнушения с помощью погружения в релаксационное состояние (укажите один вариант ответа)**

**а) аутотренинг**

б) музыкотерапия

в) релаксация

г) медитация

**4. Как называется стресс, который оказывает на организм человека положительное воздействие? (укажите один вариант ответа)**

**а) эустресс**

б) дистресс

в) стресс

г) новый стресс

**5. Какой психический процесс, по мнению Г. Селье, определяет силу воздействия стресса на специалиста? (укажите один вариант ответа)**

**а) восприятие**

б) внимание

в) мышление

г) утомление

**Количество попыток: 2**

### **Выходной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Тест состоит из 20 вопросов с выбором ответа

**Критерии оценивания:**

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл (максимальный балл 20). Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 70 % заданий (набрано не менее 14 баллов).

**Примеры заданий:**

**1. Кто ввел понятие «Синдром эмоционального выгорания в 1974г.? (укажите один вариант ответа)**

- а) Жан Пиаже
- б) Ганс Селье
- в) Лев Выготский

**г) Герберт Фрейденберг**

**2. Как называется стресс, который оказывает на организм человека положительное воздействие? (укажите один вариант ответа)**

- а) эустресс**
- б) дистресс
- в) стресс
- г) новый стресс

**3. Сколько этапов нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, выделял Дж. Гринберг (укажите один вариант ответа)**

- а) 2
- б) 8
- в) 5**
- г) 10

**4. Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более? (укажите один вариант ответа)**

- а) дебют профессионального выгорания;**
- б) адаптация;
- в) профессиональное выгорание;
- г) социализация;
- д) экономия энергии.

**5. Как называется сопротивление нарастающему стрессу? (укажите один вариант ответа)**

- а) эустресс
- б) дистресс
- в) фрустрация
- г) резистенция**

**Количество попыток: 2**

### **Текущий контроль**

**Раздел программы:** 2. Специфика синдрома профессионального выгорания в образовательной среде

**Форма:** Тест

**Описание, требования к выполнению:**

**Критерии оценивания:**

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл (максимальный балл 20). Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 70 % заданий (набрано не менее 14 баллов).

**Примеры заданий:**

**1. Какие измерения имеет стрессогенный фактор? (укажите один вариант ответа)**

- а) время воздействия и объем
- б) интенсивность, время воздействия, объем
- в) интенсивность и время воздействия
- г) интенсивность и объем**

**2. Как называются потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей? (укажите один вариант ответа)**

- а) рабочие
- б) профессиональные**
- в) трудовые
- г) фатальные

**3. Как называется первый этап изменения профессионального поведения? (укажите один вариант ответа)**

- а) профессиональное выгорание
- б) экономия энергии**

в) концентрация

г) утомление

**4. Что является особенностью функционального режима «Полное горение»? укажите один вариант ответа)**

а) специалист «горит» постоянно

б) специалист «горит» периодами

**в) специалист «горит» в отношении привлекательных дел**

г) специалист «выгорает»

**5. Какой стрессогенный фактор относится к группе «Фатально»? укажите один вариант ответа)**

а) работа без выходных

**б) хроническое и неизлечимое заболевание пациента**

в) затяжной конфликт

г) информационная перегрузка

**Количество попыток: 2**

**Раздел программы:** 3. Методы диагностики синдрома профессионального выгорания

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо пройти диагностику по методике «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер). Проанализировать полученный результат, сделать выводы.

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения.

Выполнен анализ результатов предложенной диагностики, сделаны выводы.

**Примеры заданий:**

Пройдите диагностику по методике «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер). Проанализируйте полученный результат, сделайте выводы.

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** 4. Способы, формы и методы преодоления и профилактики профессионального выгорания педагогов.

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо разработать тренинг, направленный на преодоление и профилактику профессионального выгорания.

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения.

Разработан тренинг, направленный на преодоление и профилактику профессионального выгорания. Критерии оценивания: 1. Наличие упражнений, направленных на преодоление,

профилактику профессионального выгорания и устранения негативных эмоций. 2. Практическая направленность. 3. Креативность. 4. Грамотность и логичность структуры тренинга.

**Примеры заданий:**

Разработайте тренинг, направленный на преодоление и профилактику профессионального выгорания. Тренинговое занятие должно соответствовать следующим критериям:

1. Наличие упражнений, направленных на преодоление и профилактику профессионального выгорания и устранения негативных эмоций.

2. Практическая направленность.

3. Креативность.

4. Грамотность и логичность структуры тренинга.

**Количество попыток:** не ограничено

### **Итоговая аттестация**

**Форма:** Проект

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо создать и защитить план-проект мероприятий по диагностике, преодолению и профилактике профессионального выгорания педагогов в образовательной организации на учебный год.

**Критерии оценивания:**

Итоговая аттестация пройдена успешно, при условии корректного выполнения проекта.

Учитываются следующие критерии: 1. Наличие мероприятий по всем направлениям (входящая и исходящая диагностика уровня профессионального выгорания; мероприятия по преодолению и профилактике профессионального выгорания). 2. Практическая направленность запланированных мероприятий. 3. Креативность. 4. Грамотность и логичность структуры проекта.

**Примеры заданий:**

Создайте и защитите план-проект мероприятий по диагностике, преодолению и профилактике профессионального выгорания педагогов в образовательной организации на учебный год. Проект должен соответствовать установленным критериям. Оформите документ в формате Word.

**Количество попыток:** 1

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

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

#### **Нормативные документы**

1. 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. [Электронный ресурс] // Консультант Плюс: офиц. сайт. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_185098/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/) (дата обращения: 09.04.2024).
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов Сайт URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: 24.04.2024).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174) (дата обращения: 05.04.2024).
4. Федеральные законы от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс: офиц. сайт. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174) (дата обращения: 18.04.2024).

## **Литература**

1. Акуленко, А.Н. Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. пособие / А. Н. Акуленко [и др.]; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.
2. Баксанский, О.Е., Сафоничева, О.Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // ВНМТ. 2021. №2.
3. Воронцова, М.В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 244 с.
4. Дейнека, А. В. Управление персоналом организации: учебник / А. В. Дейнека. – 3-е изд., стер. – Москва: Дашков и К°, 2022. – 288 с.
5. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 186 с.
6. Куваева, И. О. Психология стресса: практикум / И. О. Куваева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023 – 88 с.

## **Электронные обучающие материалы**

САЙТ УЦ “СИМВОЛ” — система онлайн-тестирования,

- тест на определение уровня эмоционального выгорания <https://corporate.pro/test/burnout>
- тест на определение уровня стрессоустойчивости <https://corporate.pro/test/stress>

**Выгоранию.нет (Проект для поддержки медицинских работников и профилактики профессионального выгорания)** <https://vygoraniyu.net/quiz/>

#### **Интернет-ресурсы**

1. Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Национальная электронная библиотека НЭБ - <http://www.rsl.ru/>
3. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ - <https://urait.ru/bcode/>
4. ЭБС «Лань» Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/>
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Библиоклуб.ру - <http://biblioclub.ru/>
6. Словари и энциклопедии. <https://dic.academic.ru/>

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

##### **Технические средства обучения**

- Технические средства обучения
- Компьютерное оборудование с выходом в Интернет.
- Мультимедийное оборудование.
- Пакет слайдовых презентаций.
- Материалы, оборудование, методические и практические пособия в соответствии с содержанием и формой учебной программы.