

ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Научно-методического совета
Протокол № 2 от 27 марта 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Ректор института
Л.А.Овчинникова
27 марта 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Количество часов – 18

Форма обучения – очная

Программу разработал: Чемекова Н.Р.,
заведующий кафедрой коррекционной
педагогике и инклюзивного образования

Принята на заседании кафедры коррекционной
педагогике и инклюзивного образования
(протокол № 2 от 19 марта 2019 г.)

Заведующий кафедрой:

 Н.Р.Чемекова

Йошкар-Ола
2019

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Обоснование актуальности программы:

Современное общество предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень его профессионального здоровья, как основа профессиональной компетентности.

По мнению Л.М. Митиной, профессиональное здоровье учителя определяется как многоуровневое построение, это «способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога во всех условиях протекания профессиональной деятельности».

Педагогическая профессия наряду с профессиями авиадиспетчера, пожарного или спасателя входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что в силу особенностей детской психики ребенок, в первую очередь, воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную информацию. А это требует от педагога постоянной экспрессии, что резко повышает не только физическую, но и психическую нагрузку. В связи с этим отмечается значительное увеличение доли педагогов со сниженным уровнем адаптации.

1.1. Цель реализации программы:

формирование профессиональных компетенций педагогов в области профилактики профессионального выгорания, обучение слушателей индивидуальному подходу к формированию здорового образа жизни, предупреждению и преодолению негативных эмоциональных состояний и профилактике стресс-индуцированных состояний.

Задачи реализации программы:

- способствовать расширению знания о методах современной психодиагностики и приемах профилактики профессионального выгорания;
- содействовать развитию умения отслеживать свое эмоциональное и профессиональное состояние;
- содействовать развитию навыка конструктивного реагирования на проявление негативных эмоций;
- обучать приемам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;
- содействовать развитию навыка рефлексии профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции слушателя, формируемые и развиваемые в результате освоения ДПП

В процессе освоения программы слушатель совершенствует профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриат).

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки «Педагогическое образование»
		Код направления
		Бакалавриат
		Код компетенции
Общекультурные компетенции (ОК)		
1.	способностью к самоорганизации и самообразованию	ОК-6

Общепрофессиональные компетенции (ОПК)		
2.	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	ОПК-1
Профессиональные компетенции		
3.	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	ПК-6
4.	способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития	ПК-10

1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Результат обучения	Код компетенции
Знать		
1.	Компоненты и симптомы эмоционального выгорания педагогов, факторы являющиеся ингибиторами и катализаторами эмоционального выгорания	ОК-6
2.	Значимость активной жизненной позиции и процесса личностного самосовершенствования как факторов препятствующих эмоциональному выгоранию	ОПК-1
3.	Основные правила культуры диалога и культуры спора для педагога; виды и особенности педагогических конфликтов	ПК-6
4.	Современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния	ПК-10
Уметь		
5.	Проводить диагностику психоэмоционального состояния и эмоционального выгорания	ПК-10
6.	На основании полученных результатов определять направления дальнейшего саморазвития, применять приемы самоорганизации и саморазвития с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания	ПК-10
Владеть		
7.	Навыками релаксации, мышечного расслабления, концентрации	ПК-10
8.	Коммуникативными навыками выхода из конфликтных ситуаций	ПК-6

1.4. Категория слушателей: уровень образования – лица, имеющие среднее или высшее профессиональное образование и опыт работы в образовательной организации.

1.5. Форма обучения: очная.

1.6. Срок освоения программы, режим занятий: всего 20 часов. Из них – лекционных – 8 часов. Практических занятий – 10 часов. Самостоятельная работа – 2 часа.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический план) программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания педагогов»

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные учебные занятия, учебные работы		Внеаудиторная работа	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1.	Эмоциональное и профессиональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)	4	2	2		Практическое задание 1.
2.	Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния	2		2		Практическое задание 2.
3.	Профессиональный стресс в педагогической деятельности	4	2	2		Практическое задание 3.
4.	Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения	4	2	2		Практическое задание 4.
5.	Коммуникативная культура педагога и стратегии поведения в конфликтной ситуации	4	2	2		Практическое задание 5.
	Итоговая аттестация	2			2	Зачет
		20	8	10		

2.2. Содержание учебной программы

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
Раздел 1. Нормативно-правовая база получения образования детьми с ОВЗ		
Тема 1. Эмоциональное и профессиональное выгорание (понятие, структура и факторы риска)	Лекция, 2 часа	Понятие «эмоциональное выгорание». Основные компоненты эмоционального выгорания. Предпосылки к возникновению синдрома эмоционального выгорания. Стадии эмоционального выгорания у педагогов. Причины возникновения. Связь с «профессиональной деформацией» сходство и отличие. Факторы профессиональной деформации личности.
	Практическое занятие, 2 часа	Акцентуации характера, их влияние на профессиональную деятельность и особенности профессионального

		выгорания.
Тема 2. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния	Практическое задание, 2 часа	Диагностика эмоционального выгорания. Диагностика психоэмоционального состояния.
Тема 3. Профессиональный стресс в педагогической деятельности	Лекция, 2 часа	Профессиогенный стресс как основной фактор, определяющий динамику здоровья педагогов. Последствия дистресса: невротизация, психосоматизация, нарушения поведения. Понятие об адаптации. Резервы адаптации. Саморегуляция функциональных состояний: ресурсы резистентности. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Психосоматические расстройства.
	Практическое занятие, 2 часа	Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Психосоматические расстройства.
Тема 4. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения	Лекция, 2 часа	Классификация приемов создания благоприятного психологического климата. Возможности применения приемов, способствующих снижению физического, сенсорного и интеллектуального напряжения и восстановлению работоспособности.
	Практическое занятие, 2 часа	Методика использования оздоровительных приемов.
Тема 5. Коммуникативная культура педагога и стратегии поведения в конфликтной ситуации	Лекция, 2 часа	Коммуникативная толерантность. Культура диалога для учителя. Культура спора для учителя. Барьеры диалогического общения. Личностные проблемы педагога как фактор формирования проблем в профессиональной деятельности. Конфликтные ситуации в школе.
	Практическое занятие, 2 часа	Способы и упражнения на развитие навыков общения. Пассивное слушание. Эмпатическое слушание. Интроспекция. Метод логического анализа. Активное слушание. Правила «Я-высказывания».
Итоговая аттестация:	Практико-ориентированное задание «Проект программы психологической реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания», 2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль при обучении осуществляется преподавателями, ведущими отдельные разделы модуля.

Промежуточный контроль после изучения модулей проводится в форме тестов, вопросов контрольной работы.

Тема 1. Эмоциональное и профессиональное выгорание (понятие, структура и факторы риска).

Практическое задание 1. Заполните таблицу «Признаки и симптомы профессионального выгорания». Работа в группах.

Тема 2. Экспресс-оценка и самоанализ психоэмоционального состояния.

Практическое задание 2. Проведите диагностику, используя методику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» разработанную на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптированную Н.Водопьяновой, Е.Старченковой; опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И.Моросановой; интегративный тест тревожности (ИТТ) А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана.

Тема 3. Профессиональный стресс в педагогической деятельности.

Практическое задание 3. Проведите диагностику психического состояния и уровня стресса, используя методику «Шкала психологического стресса PSM-25», опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс», тест на определение стрессоустойчивости личности.

Тема 4. Приемы, способствующие профилактике психоэмоционального напряжения.

Практическое задание 4. Дискуссия в малых группах. Участники делятся на 4 группы. Каждой группе даются вопросы для обсуждения, которые участники будут решать методом мозгового штурма. На работу дается 10 минут. После этого группа представляет результат работы.

Задание 1-й группе: составить портрет человека, уверенного в своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на работе? Проведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение представленных в таблице.

Техники, снижающие напряжение	Техники, повышающие напряжение
1. Предоставление партнеру возможность выговориться	1. Перебивание партнера
2. Вербализация эмоционального состояния (своего, партнера)	2. Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера)
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений и т. д.)	3.Подчеркивание различий между собой и партнером
4. Проявление интереса к проблемам партнера	4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах	5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера
6. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	6. Поиск виноватого и обвинение партнера
7. Обращение к фактам	7. Переход на личности
8. Спокойный, уверенный темп речи	8. Резкое убыстрение темпа речи

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед выполнением какого-нибудь важного дела?

Техники сознательной регуляции психоэмоциональным состоянием.

Подберите и проведите упражнения, направленные на регуляцию психоэмоционального состояния со слушателями группы.

Тема 5. Коммуникативная культура педагога и стратегии поведения в конфликтной ситуации познакомить с основными моделями педагогического общения.

Практическое задание 5. Определите, какие из перечисленных позиций или типов коммуникации характерны при взаимодействии в следующих моделях:

«учитель – ученик»;

«учитель – учитель»;

«учитель – администратор»;

«учитель – супруг».

Итоговый контроль проводится в форме практико-ориентированного задания «Проект программы психологической реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания».

Цель задания: на основе полученных знаний составить программу, определить методы психологической поддержки и реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания.

Уметь применять на практике методы психологической поддержки педагогов в условиях эмоционального выгорания.

Оценка за итоговую аттестацию: зачтено/не зачтено.

Критерии оценивая на итоговой аттестации:

- проект разработан на основе требований к структуре и оформлению проекта;
- представлено качественное содержание проекта;
- описание выбранных методов психологической поддержки и реабилитации педагогов в условиях эмоционального выгорания адекватно заявленной проблеме.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2011. – 105 с.
2. Васюкова А.Н., Клименко Л.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 147–151.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. [Диагностика и профилактика] [Текст] /Е.С. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
4. Волобаев В.М. Эмоциональное выгорание: диагностика, профилактика, коррекция [Текст]: монография / УИПКПРО и др. – Ульяновск: УИПКПРО, 2011. – 103 с.
5. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 4. С. 12-28.
6. Леонтьев А.А. Психология общения: учеб. пособие для вузов. – 5-е изд., стер. – Москва: Смысл; Академия, 2008. – 365 с.
7. Нестерова О.В. Управление стрессами. – Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – 320 с.
8. Покровский В.М. Стрессоустойчивость – оценка и пути совершенствования: Статья. – 1. – Москва: ФГБНУ «НИИНФ им. П.К. Анохина», 2015. – 4 с.

9. Самоукина Н. В. Психологический тренинг для учителя. – [2-е изд., испр.]. – Москва: Психотерапия, 2006. – 185 с.

10. Филина С. В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. С. 249 – 265.

Дополнительная литература

1. Андреева Н.Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов // Журнал «Среднее профессиональное образование». – 2010. – № 1. – С. 56-59.

2. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания в работе педагога // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. С. 87-95.

3. Харланова Ю.В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. – 2015. – №1. С. 94-98.

4. Хухлаева О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. – 2010. – № 7. С. 278-282.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Школьный психолог: приложение к газете «1 Сентября» <http://psy.1september.ru/>

Библиотека литературы по психологии

http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Index.php

Педагогическая библиотека <http://pedlib.ru>

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для осуществления образовательного процесса и проведения итоговой аттестации необходим персональный компьютер (или ноутбук), мультимедийный проектор, экран.