

**Министерство образования Камчатского края**  
**Краевое государственное автономное учреждение дополнительного**  
**профессионального образования «Камчатский институт развития**  
**образования»**

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

**Развитие личностных ресурсов учителя в сфере профилактики**  
**профессионального выгорания**

**Разработчик(и) программы:**  
**Торкаченко Ю.В., Краевое государственное автономное учреждение**  
**дополнительного профессионального образования «Камчатский институт**  
**развития образования», -**

Петропавловск-Камчатский, 2024

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** - совершенствование компетенций учителя в области развития личностных ресурсов в сфере профилактики профессионального выгорания.

**1.2. Планируемые результаты обучения:**

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность	Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе	Понятие «профессиональное выгорание», стадии, причины, симптомы, способы профилактики и преодоления профессионального выгорания	Анализировать ключевые личностные факторы (риски и ресурсы) в области профилактики и преодоления профессионального выгорания в целях разработки индивидуального плана профессионального развития и стратегии самопомощи

**1.3. Категория слушателей:**

учитель

**1.4. Форма обучения** - Очная

**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		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1	Стартовая диагностика	1	0	1	0	тест
2	Ответственность учителя в проектировании психологически безопасной и комфортной образовательной среды	1	0	1	0	
3	Феномен профессионального выгорания учителя: стадии, симптомы, факторы риска и факторы защиты	4	2	2	0	
4	Стресс и профессиональное выгорание. Личностные ресурсы учителя в совладании со стрессом	4	2	2	0	
5	Роль мышления учителя в профилактике профессионального выгорания	2	0	2	0	

6	Эмоциональная компетентность учителя и ее роль в профилактике и преодолении профессионального выгорания	4	0	4	0	
7	Копинг-поведение учителя. Эффективные и неэффективные стратегии	2	0	2	0	
8	Рефлексия как ресурс преодоления профессионального выгорания учителя	2	0	2	0	практическая работа
9	Техники саморегуляции и приемы самопомощи учителя	2	0	2	0	практическая работа
10	Тайм-менеджмент для учителя	2	0	2	0	
11	Итоговая аттестация	0	0	0	0	
	Итого	24	4	20	0	

## 2.2. Рабочая программа

### 1 Стартовая диагностика ( практическое занятие - 1 ч. )

Практическая работа-Тестирование с целью выявления уровня профессионального выгорания (психодиагностический тест К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

### 2 Ответственность учителя в проектировании психологически безопасной и комфортной образовательной среды ( практическое занятие - 1 ч. )

Практическая работа-Выявление и анализ противоречия между профессиональной ответственностью и профессиональным здоровьем учителя. Экспертиза образовательной среды. Выявление «факторов защиты» – социальных и личностных условий, способствующих созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды для всех участников образовательных отношений. Выявление «факторов риска» – социальных и личностных условий, препятствующие созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Заполнение таблицы «Факторы защиты и факторы риска»

### 3 Феномен профессионального выгорания учителя: стадии, симптомы, факторы риска и факторы защиты ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция-Анализ понятия профессионального выгорания представителей профессий «человек-человек», в том числе учителя. Анализ внешних и внутренних, контролируемых и неконтролируемых факторов выгорания. Симптомы выгорания: физические, поведенческие, психологические. Стадии профессионального выгорания: чрезмерные требования к себе; эмоциональное истощение; дегуманизация как способ защиты; синдром отворачивания (К. Маслач); напряжение, резистенция, истощение (В.В. Бойко). Признаки и симптомы стадий. Обзор основных причин профессионального выгорания.

Практическая работа-Составление и анализ портера современного учителя, выявление рисков выгорания учителя, составление списка проблем и целей преодоления данных проблем, формулировка запроса слушателей (групповая работа с МК «Роботы Т. О. Ушаковой»). Демонстрация и анализ мультфильма «The\_Last\_Knit» – арт-диагностика степени профессионального (эмоционального) выгорания учителя, с целью налаживания контакта, расположения к работе в формате тренинга, самоанализа эмоционального состояния учителя.

### 4 Стресс и профессиональное выгорание. Личностные ресурсы учителя в совладании со стрессом ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 2 ч. )

Лекция: Различные уровни ресурсов в сфере профессионального здоровья: личностный, социальный, средовой. Осознание ключевой роли личностных ресурсов благополучия в сфере профессионального здоровья, а также, личной ответственности за здоровье. Понятие «стресс» (Г. Селье), «стресс жизни» (Л. И. Анцыферова). Стресс и профессиональное выгорание: сравнительный анализ стадий выгорания и развития стресса по Г. Селье. Основные ресурсы учителя в профилактике и преодолении профессионального выгорания.

Практическая работа: Диагностика и интерпретация результатов диагностики личностных ресурсов здоровья учителя по Тесту жизнестойкости С. Мадди (жизнестойкость). Анализ убеждений, составляющих конструкт жизнестойкости (вовлеченность, принятие риска, контроль) как ресурса преодоления «стресса жизни». Просмотр и анализ видеофрагмента х/ф «Трасса Е», чтение и анализ рассказа «Смерть и Дева» Рэя Брэдбери (иллюстрация убеждений, усиливающих «стресс жизни»). Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга по развитию жизнестойких убеждений: упражнение «Каким я решаю быть во время кризиса», «Зона моего контроля» и др.

**5 Роль мышления учитель в профилактике профессионального выгорания** ( практическое занятие - 2 ч. )

Практическая работа: Анализ взаимосвязи мышления и психологического благополучия человека. Анализ понятий «оздоравливающее» и «патогенное» мышление. Выявление ценностей, установок, убеждения иллюзий человека, усиливающих стресс (А. Элис, А. Бек, А. Холмогорова). Диагностика и интерпретация результатов «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой. Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга направленное на рефлексии собственных иррациональных убеждений: заполнение рефлексивного дневника «АБС», упражнение «Вторичные выгоды» и др.

**6 Эмоциональная компетентность учителя и ее роль в профилактике и преодолении профессионального выгорания** ( практическое занятие - 4 ч. )

Практическая работа: Анализ роли и функций эмоций в психологическом благополучии учителя. Анализ взаимосвязи эмоций и физиологических функциональных систем. Анализ видеофрагмента из к/ф «Головоломка» (иллюстрация необходимости осознавать и понимать собственные чувства). Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга, направленное на осознание эмоционального состояния и развитие конструктивных способов выражения чувств: игра-рефлексия «Эмоциональная азбука», техника «Вербализация эмоционального состояния», техника «Я-сообщение», другие техники саморегуляции эмоционального состояния.

**7 Копинг-поведение учителя. Эффективные и неэффективные стратегии** ( практическое занятие - 2 ч. )

Практическая работа: Изучение стратегий совладающего поведения человека. Упражнение «Черная пантера» С. Ю. Шишковой, направленное на анализ стратегий поведения в стрессовой ситуации. Анализ классификаций копинг-поведения по следующим критериям: физиологическая реакция, направленность действий, степень активности. Анализ критериев эффективности и неэффективности различных стратегий поведения учителя. Диагностика и интерпретация результатов тестирования по методике «Стратегии совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана. Рефлексивный анализ когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий эффективного совладания в ситуации стресса (групповая работа с метафорическими картами «Зонтики»)

**8 Рефлексия как ресурс преодоления профессионального выгорания** ( практическое занятие - 2 ч. )

Практическая работа: Рефлексивный анализ личностных особенностей учителя. Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга направленное на развитие рефлексивных навыков учителя. Практическая работа № 1 Анализ личностно-профессиональных качеств по результатам диагностики и соотнесение их с требованиями профессионального стандарта, определение вектора развития профессионально-личностных качеств учителя.

**9 Техники саморегуляции и приемы самопомощи учителя** ( практическое занятие - 2 ч. )

Практическая работа·Рефлексивный анализ собственных стратегий саморегуляции и совладания с помощью метафорического инструмента «СОРЕ», Офра Аялон. Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга, направленное развитию навыков самопомощи в ситуациях психологического дискомфорта. Практическая работа № 2. На основе полученных знаний о профессиональном выгорании, стадиях, причинах, симптомах разработать рекомендации учителям и подобрать перечень приемов самопомощи для профилактики и преодоления профессионального выгорания, оформить буклет.

**10 Тайм-менеджмент для учителя** ( практическое занятие - 2 ч. )

Практическая работа·Анализ временных ресурсов учителя и стратегий управления временем. Практико-ориентированное занятие с элементами тренинга, направленное на развитие навыков эффективной организации рабочего дня.

**11 Итоговая аттестация**

Практическая работа·Осуществляется по совокупности выполненных на положительную оценку всех видов контроля, предусмотренных программой

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

**Текущий контроль**

**Раздел программы:** Стартовая диагностика

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Стартовая диагностика слушателей в форме тестирования проводится на первом занятии с целью диагностики уровня профессионального выгорания

**Критерии оценивания:**

1 Эмоциональное истощение 2 Деперсонализация 3 Редукция профессионализма

**Примеры заданий:**

Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Текущая аттестация по теме «Рефлексия как ресурс преодоления профессионального выгорания»

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

анализ личностных факторов (рисков и ресурсов) в области профилактики и преодоления профессионального выгорания в целях разработки индивидуального плана профессионального развития и стратегии самопомощи. Составление плана развития профессионально-личностных качеств.

**Критерии оценивания:**

оценивание по двухбалльной шкале «зачтено», «не зачтено». Зачет ставится, если слушатель все шаги практической работы выполнил, в соответствии с темой и задачам занятия.

**Примеры заданий:**

Практическая работа №1

**Тема:** «Рефлексия как ресурс благополучия учителя в сфере здоровья»

**Задание:** самооценка личностно-профессиональных качеств и соотнесение их с требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», определение вектора развития профессионально-личностных качеств учителя.

**Необходимо:**

1. изучить профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
2. выделить в тексте профессионального стандарта знания и умения учителя для выполнения трудовых функций в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
3. разработать план индивидуального профессионального развития, учитывая свои профессиональные дефициты.

**Количество попыток:** 1

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Текущая аттестация по теме «Техники саморегуляции и приемы самопомощи»

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Разработать рекомендации учителям и подобрать перечень приемов самопомощи для профилактики и преодоления профессионального выгорания, оформить буклет. Практическая работа должна быть выполнена в формате буклета

**Критерии оценивания:**

- 1) понимание темы, полнота выполнения задания; 2) перечень специальных технологий (методы, приемы и средства) соответствует цели; 3) логика и последовательность изложения; 4) общая профессиональная компетентность; 5) эстетичность оформления и творческий подход. Каждый критерий оценивается следующим образом: 2 балла – полное соответствие; 1 балл – частичное соответствие; 0 баллов – не соответствует.

**Примеры заданий:**

Практическая работа №2

**Тема:** «Техники саморегуляции и приемы самопомощи»

**Задание:** Разработать рекомендации учителям и подобрать перечень приемов самопомощи для профилактики и преодоления профессионального выгорания, оформить буклет.

**Необходимо:**

- 1) разработать рекомендации для учителей о приемах самопомощи в ситуациях напряжения;
- 2) подобрать перечень специальных упражнений и техник саморегуляции в различных стрессовых ситуациях;
- 3) оформить буклет.

**Количество попыток:** не ограничено

**Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой.

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

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

###### **Нормативные документы**

1. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н // Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ.: [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70535556> (дата обращения: 22.06.2023).

2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов Сайт URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: 24.05.2023).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [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: 04.08.2021).

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: 04.04.2023).

###### **Литература**

1. Александров Д. А., Иванюшина В. А., Тенишева К. А., Ходоренко Д. К. Школьный климат: концепция и инструмент измерения. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Лаборатория социологии образования и науки НИУ ВШЭ Санкт-Петербург. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2018. 103 с.

2. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания учителей: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2020 г. 122 с.

3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практ. пособие [Электронный ресурс] / Н. Е. Водопьянова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 343 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/402432> (дата обращения: 27.05.2021).

4. Баева И. А. Детерминанты психологической защищенности учителя в образовательной среде / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, Л. А. Гаязова, И. В. Кондакова // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2020. № 197. С. 18–30. DOI: 10.33910/1992-6464-2020-197-18-30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43938567> (дата обращения: 02.09.2021).

5. Давиденко А. А. Психологические ресурсы здоровья учителя: Учебно-методическое пособие / А. А. Давиденко, Т. А. Синюшкина, Ю. В. Торкаченко / под общ. ред. Ю. В. Торкаченко; Камч. ИРО. Петропавловск-Камч.: Камч. ИРО, 2022. 47 с.

6. Камалетдинова З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. М.: Изд-во Юрайт, 2019. 211 с.
7. Личностный потенциал: структура и диагностика [Текст] / Д. А. Леонтьев; под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — 680 с.
8. Митина Л. М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018. 456 с.
9. Никифоров Г. С., Дудченко З. Ф. Психология здоровья в России: у истоков: учеб. пособие. СПб.: Скифия, 2019. 144 с.
10. Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени [Текст] / Под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. — М.: СПб.: Нестор-История, 2020. — 472 с.
11. Соболев В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов // СИМВОЛ НАУКИ ISSN 2410-700X № 1 / 2019
12. Торкаченко Ю. В. Иррациональные установки учитель как фактор, препятствующий профессионально-личностному развитию (акме) // Вестник практической психологии образования. 2019. Т. 16. № 2. С. 56–61. DOI: 10.17759/bppe.2019160208.
13. Торкаченко Ю. В. Внутрличностные ресурсы здоровья учитель [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. /Ю.В. Торкаченко. — Кемерово, 2023. — 178 с. — URL: <https://kemsu.ru/upload/iblock/27b/27b4ec1c878b36ce7e01ca125cd1d4ac.pdf> (дата обращения: 04.05.2023).

## **Электронные обучающие материалы**

### **Интернет-ресурсы**

Вопросы психологии: электронный журнал. URL: <http://www.vorpsy.ru/> (дата обращения: 15.05.2021)

Психологические исследования: электронный журнал. URL: <http://www.psystudy.com/> (дата обращения: 15.05.2022)

Психологическая наука и образование: электронный журнал. URL: <http://www.psyedu.ru/> (дата обращения: 15.05.2021)

Детская психология: интернет-портал. URL: <http://www.childpsy.ru> (дата обращения: 15.05.2022)

Школьный психолог»: электронный журнал. URL: <http://psy.1september.ru/> (дата обращения: 08.04.2021)

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

### **Технические средства обучения**

Обучение проходит в очной форме. Занятия будут проходить в современных аудиториях, оснащенных мультимедийной техникой и предназначенных для организации фронтальной, групповой и индивидуальной работы слушателей. Все слушатели будут обеспечены учебным материалом в электронной форме.