

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МИОО
А. И. Рытов

«17» _____ 2017 года

Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И МЕТОДЫ
УКРЕПЛЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГА

Инв. номер 53
Начальник учебного управления
Данилова Т.Н. Данилова

Автор (ы) курса:
Халикова М.Н.

Утверждено на заседании кафедры
развития компетенций педагога
Протокол № 1 от 30.01.2017г.

Зав. кафедрой Суханова С.В. Суханова

Москва – 2017

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Цель программы – совершенствование профессиональных компетенций педагога, связанных с развитием способности использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывая риски социальной среды и образовательного пространства.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Код компетенции	
		Бакалавриат	Магистратура
1.	Способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития	ПК-10	

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Код компетенции	
		Бакалавриат	Магистратура
1.	Содержательные ориентиры в области психологической безопасности личности, включая основополагающие характеристики, риски и угрозы психологической безопасности образовательной среды.	ПК-10	
2.	Сущность феномена «профессиональное выгорание». Влияние психологического стресса на становление карьеры и профессиональное развитие педагога.	ПК-10	
3.	Принципы, условия и стратегии профилактики синдрома «профессиональное выгорание».	ПК-10	
№	Уметь	Бакалавриат	Магистратура
1.	Владеть методами самодиагностики уровня «профессионального выгорания».	ПК-10	
2.	Использовать методы повышения стрессоустойчивости.	ПК-10	
3.	Составлять план действий по профилактике синдрома «профессионального выгорания», используя здоровьесберегающие технологии.	ПК-10	
4.	Проектировать стратегии восстановления психологического благополучия.	ПК-10	

1.3. Категория обучающихся: педагоги дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (учителя, социальные педагоги); педагоги-психологи и иные категории педагогических работников.

1.4. Форма обучения: очная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

1.5. Режим занятий, срок освоения программы: 36 ч. аудиторных занятий по 6 ч. в день, 1 раз в неделю.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
1.	Профессиональный стандарт «Педагог»: требования к психологической компетентности педагога.	2	2		Входная диагностика
2.	Основы психологической безопасности.	2	2		
3.	Риски и угрозы психологической безопасности и эмоционального благополучия всех участников образовательного процесса.	2		2	
4.	Сущность феномена «профессиональное выгорание». Виды и стадии профессионального выгорания.	2	2		Текущий контроль (тестирование)
5.	Потеря профессиональных смыслов как ключевой фактор развития синдрома «профессионального выгорания».	4		4	
6.	Социально-психологические аспекты влияния профессии на личность педагога. Сущность и предупреждение профессиональной деформации.	6	2	4	
7.	Роль эмоций в регуляции профессиональной деятельности педагога. Методы повышения стрессоустойчивости.	6		6	

8.	Сущность феномена «психологические границы личности». Ситуационный анализ нарушений личностного пространства в профессиональной деятельности педагога.	6	2	4	
9.	Стратегии восстановления психологического благополучия педагога. Техники самоподдержки, формирование позитивной самооценки педагога.	4		4	
	Итоговая аттестация	2		2	Зачет
	Итого:	36	10	26	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. Профессиональный стандарт «Педагог»: требования к психологической компетентности педагога.	Лекция, 2 часа	Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: характеристика и анализ трудовых действий по созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды, требования к личностным качествам и ценностной основе профессиональной позиции педагога.
Тема 2. Основы психологической безопасности.	Лекция, 2 часа	Понятие психологической безопасности личности в науке. Безопасность и опасность как феномены системы «человек». Основные понятия психологии безопасности: «опасность», «риск», «угроза». Стратегии обеспечения психологической безопасности личности.
Тема 3. Риски и угрозы психологической безопасности и эмоционального благополучия всех участников образовательного процесса.	Семинар, 2 часа	Категория психологической угрозы в сфере образования. Внутренние и внешние угрозы. Условия психологической безопасности в группах педагогов, обучающихся и их родителей: анализ ключевых психологических потребностей всех участников образовательного процесса. Критерии эмоционального благополучия педагогов и обучающихся. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности. Рефлексивный практикум по исследованию собственного потенциала и нахождения ресурсов для повышения уровня психологиче-

		ского благополучия.
Тема 4. Сущность феномена «профессиональное выгорание». Виды и стадии профессионального выгорания.	Лекция, 2 часа	Многогранность феномена профессиональное «выгорание». История появления термина и его содержательного наполнения (по Х.Дж. Фрейденбергеру). История исследования данного феномена в России. Концепция эмоционального выгорания К. Маслач. Три стадии профессионального «выгорания». Основные симптомы проявления на каждой стадии. Методика диагностики уровня профессионального «выгорания» (по В.В. Бойко).
Тема 5. Потеря профессиональных смыслов как ключевой фактор развития синдрома «профессионального выгорания».	Психологический практикум, 4 часа	Личностные детерминанты профилактики «профессионального выгорания». Актуализация собственных профессиональных смыслов. Поиск и формулировка собственной значимости и основных потребностей, которые могут быть удовлетворены в профессиональной деятельности. Рефлексивный психологический практикум на осознание внутренних ценностей и установок участников.
Тема 6. Социально-психологические аспекты влияния профессии на личность педагога. Сущность и предупреждение профессиональной деформации.	Лекция, 2 часа, психологический практикум, 4 часа	Факторы влияния профессии на личность педагога: контролирующее и оценивающее поведение, ориентация на внешнее окружение, «магическое мышление» и др. Психодраматический треугольник Карпмана. Понятие «профессиональная деформация». Природа эмоциональной зависимости. Социально-психологический тренинг противостояния психологическому насилию и освобождению от эмоциональной зависимости.
Тема 7. Роль эмоций в регуляции профессиональной деятельности педагога. Методы повышения стрессоустойчивости.	Психологический практикум 6 часов	Рефлексивный анализ условий реализации основных потребностей педагогов, связанных с профессиональной деятельностью. Обзор современных способов формирования стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания. Эмоциональная толерантность, снижение эмоциональной восприимчивости и чувствительности. Психологический тренинг, направленный на осознание собственных актуальных эмоциональных состояний, их гармонизацию и улучшение фонового настроения. Основы личной психологической безопасности в профессиональной деятельности. Проектирование и составление собственного плана противодействия профессиональному «выгоранию». Тренировка навыков экстренного реагирования при сложных ситуациях профессионального взаимодействия. Практи-

		ческие приемы, упражнения на повышение стрессоустойчивости, самовосстановления в постстрессовый период.
Тема 8. Сущность феномена «психологические границы личности». Ситуационный анализ нарушений личностного пространства в профессиональной деятельности педагога.	Лекция, 2 часа, психологический практикум, 4 часа	Сущность феномен «психологические границы личности». Анализ и исследование собственных профессиональных и личностных границ. Ситуации нарушения. Обсуждение проблем манипулирования в педагогической практике. Диагностика и развитие собственного индивидуального профессионального стиля. Методика «Педагог и проблемы дисциплины» - последовательность и твердость педагогической позиции с опорой на принципы общения, свободного от проявления психологического насилия. Основные типы взаимоотношений «учитель-ученик» и «учитель-родитель» в педагогической практике.
Тема 9. Стратегии восстановления психологического благополучия педагога. Техники самоподдержки, формирование позитивной самооценки педагога.	Психологический практикум 4 часа	Современные методы самоподдержки. Техники, направленные на развитие и поддержание самооценности педагога. Обращение к собственным ресурсам, способностям творчеству. Рефлексивный практикум по исследованию собственного потенциала и нахождения ресурсов для повышения уровня психологического благополучия.
Итоговый контроль	Зачет, 2 часа	Итоговая аттестация - зачет в форме защиты практической работы по теме: «Индивидуальная программа использования личностных ресурсов противодействия профессиональному «выгоранию», действий по профилактике и улучшению личного эмоционального благополучия и стрессоустойчивости»

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы обучающимися педагогами происходит по двум направлениям: проверка теоретических знаний и ожидаемых практических умений. Теоретические знания выявляются в ходе текущего контроля в форме тестирования; практические результаты обучения фиксируются с помощью наблюдения, с использованием методов решения компетентностно-ориентированных заданий, ситуационных задач в процессе психологических практикумов и тренингов, предусмотренных учебным планом, а также в ходе итоговой аттестации.

3.1. Текущий контроль.

Задания текущего и промежуточного контроля размещены на портале информационной поддержки ДПО ГАОУ ВО МИОО moodle.mioo.ru¹.

Тест включает в себя 16 вопросов открытого типа, предполагающих свободное изложение. Данная форма теста используется для проверки теоретических знаний, а также уровня рефлексии способов и результатов профессиональной деятельности обучающихся.

Примерный перечень тестовых заданий:

1. Перечислите требования профессионального стандарта «Педагог» к необходимым знаниям и умениям, связанным с реализацией трудового действия «участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды».
2. Перечислите риски и угрозы, деформирующие образовательную среду и снижающие ее безопасность.
3. Дайте характеристику феномену «профессиональное выгорание».
4. Назовите стадии профессионального выгорания.
5. Опишите симптомы выгорания для каждой их трех стадий.
6. Что такое стресс?
7. Назовите имя ученого, который впервые выделил это понятие? Как он вначале называл стресс?
8. Назовите факторы стрессоустойчивости
9. Что такое психологические границы личности?
10. Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми?
11. Охарактеризуйте роли, описанные в «психодраматическом треугольнике Карпмана».
12. Почему важно уметь отказывать собеседнику?

¹ Портал доступен только для зарегистрированных пользователей

13. Назовите основные причины, затрудняющие способность человека говорить «нет».
14. Верное ли утверждение относительно данной профессии: «эмоциям не место на работе»?
15. Назовите формулу здоровой самооценки
16. Почему личность педагога можно назвать основным рабочим инструментом?

Критерии оценивания теста

Уровень усвоения	Количество верных ответов
Минимальный	7-9
Достаточный	10-13
Высокий	14-16

Текущий контроль совершенствования профессиональных компетенций в области практических умений осуществляется в двух направлениях: 1. Оценка понимания слушателями целей, задач, ожидаемых результатов, алгоритма и условий реализации практических методик и программ, изучаемых в ходе курса. По итогам освоения темы № 3 определяется степень овладения обучающимися методикой диагностики уровня профессионального выгорания (модификация методики В.В. Бойко), усвоение стадий ПВ и способность самостоятельно определять собственную стадию. По итогам освоения темы №7 определяется степень овладения обучающимися техниками работы с тяжелыми чувствами: гневом, обидой, стыдом, тревогой, виной и страхом. По итогам освоения темы № 8 определяется степень овладения обучающимися педагогами методиками «Педагог и проблемы дисциплины», «Здоровое «да» и здоровое «нет». По итогам освоения темы № 9 определяется степень овладения обучающимися методами повышения стрессоустойчивости, профилактики эмоционального выгорания, алгоритмом работы с самооценкой.

По итогам завершения тем №3, 6, 7, 8 и 9 проводится письменный опрос слушателей. Результаты оформляются в виде таблицы:

Табл. №1

Ориентировочная основа методики/ технологии/ программы	
Сформулируйте цель изучаемой методики/ технологии/ программы	
Опишите план, пошаговый алгоритм реализации методики	
Укажите используемые приемы, способы выполнения	
Опишите ожидаемый результат	
Опишите специфику применения для разных возрастных групп	
Укажите типичные ошибки использования	

Критерии оценивания

Уровень усвоения	Количество и содержание верных ответов
Минимальный	Не менее 3-х правильных ответов, среди них обязательное знание цели и ожидаемых результатов
Достаточный	Не менее 4-х правильных ответов, среди них обязательное знание цели, алгоритма реализации и ожидаемых результатов
Высокий	Не менее 5-ти правильных ответов, среди них обязательное знание цели, алгоритма реализации, ожидаемых результатов, приемов и способов выполнения

2. Самооценка готовности к использованию изучаемых методов в практике собственной работы. Данная форма текущего контроля связана с самооценкой собственных возможностей (сформированных профессиональных компетенций), а также самооценкой мотивационной готовности к внедрению предлагаемых методов. Контроль качества практического освоения совершенствуемых компетенций реализован через процедуру самоанализа, которая не оценивается, а является для слушателей ориентиром в уровне овладения учебным материалом.

Самоанализ возможностей внедрения изученных методов в практику собственной работы (проводится по итогам изучения тем № 3, 6, 7, 8 и 9)

Табл. №2

Самоанализ				
Актуальность для практики работы (оцените по 5-ти балльной шкале)	Оценка возможности использования		Оценка готовности к внедрению	
	Соответствует уровню профессиональной компетентности (да/нет)	Перечень дефицитных навыков, необходимых для реализации метода	Желание реализовать не практике (да/нет)	Неприемлемо для реализации, потому что

Самоанализ качества усвоения стратегий восстановления психологического благополучия (проводится по итогам изучения тем № 6, 7, 8 и 9).

Табл. №3

Вопрос	Ответ
Какие знания были приобретены?	
Какие навыки были развиты?	
Какие профессиональные установки были изменены?	
Что может помешать вам в реализации метода?	
Какая поддержка будет необходима для реализации метода?	
Как можно улучшить метод?	
В чем ценность данного метода для Вас?	

Самоанализ качества усвоения учебного материала по итогам всего обучения

Табл. № 4

Если оценить содержание курса, что было самым ценным знанием, которое Вы получили?	
Какие компоненты курса были самыми нужными для Вашей работы?	
Какие из изученных на курсе методов работы больше всего подходят Вам и почему?	
Какие модули кажутся Вам наименее подходящими?	
В чем ценность данного обучения для Вас?	

3.2. Итоговая аттестация:

Итоговой аттестацией по программе является зачет в форме защиты практической работы по теме: *«Индивидуальная программа использования личностных ресурсов противодействия профессиональному «выгоранию», действий по профилактике и улучшению личного эмоционального благополучия и стрессоустойчивости».*

Требования к практической работе:

- Обоснованы цели и задачи плана;
- Описана процедура диагностики уровня профессионального «выгорания», включая выявление рисков для попадания в данное состояние;
- Описаны и проанализированы объективные результаты диагностики;
- Обоснованы индивидуальные задачи, а также методы профилактики и преодоления профессионального «выгорания» с учетом выявленных показателей;
- Составлен календарный план самостоятельной личностной работы по улучшению эмоционального благополучия.

Критерии оценивания практической работы: выполнение всех требований к работе, используя следующие показатели:

Табл. № 5

Критерии	Уровень/Оценка			
	Высокий/ (Отлично)	Достаточный/ (Хорошо)	Минимальный/ (Удовлетворит.)	Недост./ (Неудовлетворит.)
Авторская самостоятельность	Высокая	Достаточная	Присутствует фрагментарно	Отсутствует
Обоснованность и целесообразность выбранных методов профилактики и преодоления эмоционального выгорания	Высокая	Достаточная	Недостаточно грамотно и глубоко	Слабая
Учет специфики собственного психологического состояния при составлении плана работы	Высокий	Достаточный	Присутствует	Не обнаружен
Глубина владения предметными знаниями	Высокая	Достаточная	Недостаточно полная	Не обнаружена

Практическая ценность, направленность на достижение реальных результатов работы	Высокая	Возможно применение в психолого-педагогической практике	Возможность использования отдельных элементов	Отсутствует
Качество оформления	Отличное	Хорошее	Имеются значительные недостатки	Неудовлетворительное

Оценка: зачет/ не зачет.

Форма защиты данной практической работы: очная. Желательно, чтобы выступление сопровождалось показом презентации.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения, -Волгоград : Учитель, 2012.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: теоретические основы и технологии создания. – СПб, 2012.
3. Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение: Сборник научных статей /Под ред. И.А. Баевой, О.В. Вихристюк, Л.А. Гаязовой, - М.: МГППУ, 2013.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика,- СПб: Питер, 2009.
5. Котова С. А. Как сохранить здоровье, работая в школе: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. 050700.62 Педагогика, - М.: НИИ школьных технологий, 2011.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.Д. Учитель и проблемы дисциплины. М.: Генезис, 2004.
7. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом,- М.: Генезис, 2014.
8. Моница Г.Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости», -СПб.: Речь, 2009.

9. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя, - М. Психотерапия, 2006.
10. Сапогова Е.Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте,- М.: Генезис, 2016.

Интернет-ресурсы

1. Материалы по общей, возрастной и педагогической психологии, психодиагностике, объективная психология, психология эмоциональных отношений, - <http://www.rusmedserver.ru/med/pedagog/41.html>
2. Образовательный портал по педагогической психологии. Сайт Н.Н. Нечаева.
3. Подборка материалов по созданию благополучной образовательной среды: http://www.psychologia.edu.ru/article.php?id_catalog=36.
4. Профессиональный стандарт педагога (концепция и содержание). <http://минобрнауки.рф/документы/3071>
5. Социальная сеть работников образования. Методическая разработка семинарско - практического занятия для педагогов «Профессиональное «выгорание педагогов»: причины и профилактика»: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/10/professionalnoe-vygoranie-pedagogov-prichiny-i>
6. Тесты и психологические консультации, научно-популярные материалы по психологии: <http://test.msk.ru>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется в учебном процессе с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования, аудио и видеоаппаратуры.