ГБОУ ДПО «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ГБОУ ДПО СОРИПКРО
_____ Л. С. Исакова
«_9_» _сентября_ 2021 г

Профилактика профессионального выгорания педагога

Составитель: Айдарова Л.Х.,
ст.преподаватель
кафедры педагогики и психологии

Владикавказ 2021г.

1.4. Профилактика профессионального выгорания педагога.

Учебно-тематический план модуля

Раздел	Наименование учебных разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практич занятия
1.4.1	Профессиональное выгорание педагогов: сущность, проблемы, факторы. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога	2	2	
1.4.2.	Диагностика стресса, стрессоустойчивости и профессионального выгорания в педагогической деятельности.	2		2
1.4.3.	Профилактика профессионального выгорания и преодоление стресса в педагогической деятельности.	2		2

Учебная программа модуля

Тема 1.4.1. Профессиональное выгорание педагогов: сущность, проблемы, факторы. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога.

Понятие и сущность профессионального выгорания педагогов. История вопроса. Стадии профессионального выгорания. Причины возникновения и их классификация. Влияние профессионального выгорания на поведение, настроение и здоровье педагога. Факторы риска развития профессионального выгорания.

Личность педагога в психологии. Профессиональная педагогическая стрессоустойчивость (А.А. Баранов, Г.Ф. Заремба, С.В. Субботин). Личностные особенности педагога и его устойчивость к профессиональному стрессу. Общие, особенные и единичные источники стресса. Трудности в педагогической деятельности как основной источник стресса. Реакции педагогов на стресс в профессиональной деятельности. Взаимосвязь стресса, тревожности и профессионального выгорания

Тема 1.4.2. Диагностика стресса, стрессоустойчивости и профессионального выгорания в педагогической деятельности

Диагностика личностных особенностей педагога. Диагностика профессиональных особенностей педагога. Обусловленность стрессоустойчивости в педагогической деятельности свойствами нервной системы и темперамента педагога.

Влияние возраста и стажа педагога на профессиональное выгорание и причины его возникновения на данном этапе жизни.

Тема 1.4.3. Профилактика профессионального выгорания и преодоление стресса в педагогической деятельности

Пути и способы предотвращения и нивелирования профессионального стресса. Возможность повышения уровня стрессоустойчивости в педагогической деятельности

Упражнения на снятие эмоционального напряжения и повышение струссоустойчивости. Приемы антистрессовой защиты.

Рекомендации по профилактике синдрома профессионального выгорания

Учебно-методическое обеспечение модуля

1. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 13.10.2013 г. № 544 н). [Электронный ресурс]. URL: http: www.rosmintrud.ru (дата обращения: 14.08.20 2016).
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.

3. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2009.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008.
5. Дьячкова М.А. Профессиональное выгорание педагогов и способы его профилактики // Educatin issues. – 2016. - № 1.
6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. // Вестник МГУ, серия 14. “Психология”, - 2000. - № 3.
7. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm.
8. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя.– М.: Издательский центр «Академия», 2014.
9. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. - М.: Институт психологии РАН, 2005.
10. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой.— СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2006.
11. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005.
12. Фокина И.В., Цатурян М.О. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие. – Вологда, 2018.
13. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптаци учителя // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. - С. 57-64.