

Министерство образования и науки Чеченской Республики  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»  
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство  
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетобьначу корматаллин дешаран  
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,  
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»  
(ПБУ ТКД «РЦППМСП»)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
протокол № 12 от «02» 12 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ГБУ ДПО «РЦППМСП»

М.И.Лорсанова

«02» 12 20 22 г.



Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ»

г. Грозный, 2022 г.

**Сведения о дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания работников системы образования»**

1. Разработана ГБУ ДПО «РЦППМСП».
2. Составитель: ФИО Кавтарова Ната Эмзаровна, преподаватель
3. Рассмотрена на заседании (дополнительного профессионального образования ГБУ ДПО «РЦППМСП») (протокол № 9 от 30.11 2022г.).
4. Прошла внутреннюю экспертизу (протокол № 13 от 17.11 2022г.).
5. Принята на заседании педагогического совета (протокол № 12 от 01.12 2022г.).
6. Утверждена директором 02.12. 2022 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания работников системы образования» предназначена для педагогов-психологов общеобразовательных организаций.

Программа разработана с целью повышения у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области психолого-педагогическая деятельность.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
<b>1.</b>	<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....</b>	
1.1	Нормативные документы, использованные при разработке Программы....	
1.2	Перечень профессиональных стандартов, на основе которых разработана Программа.....	
1.3	Актуальность Программы.....	
1.4	Цель реализации Программы.....	
1.5	Планируемые результаты освоения Программы.....	
1.6	Категория обучающихся. Требования к минимальному уровню образования обучающихся.....	
1.7	Объем Программы.....	
1.8	Форма обучения.....	
1.9	Формы аттестации.....	
1.10	Документ, который выдается слушателю по результатам освоения Программы.....	
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	
2.1	Учебный (тематический) план.....	
2.2	Календарный учебный график.....	
<b>3.</b>	<b>РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛОВ/МОДУЛЕЙ.....</b>	
<b>3.1</b>	<b>Рабочая программа 1 модуля.....</b>	
3.1.1	Планируемые результаты обучения.....	
3.1.2	Содержание модуля.....	
3.1.3	Оценочные и методические материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации освоения рабочей программы учебного модуля/раздела.....	
<b>3.2</b>	<b>Рабочая программа 2 модуля.....</b>	
3.2.1	Планируемые результаты обучения.....	
3.2.2	Содержание модуля.....	
3.2.3	Оценочные и методические материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации освоения рабочей программы учебного модуля/раздела.....	
<b>4.</b>	<b>РАЗДЕЛ 4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....</b>	
4.1	Паспорт комплекта оценочных средств.....	
4.2	Требования к проведению итоговой аттестации.....	
4.3	Комплект оценочных средств.....	
<b>5.</b>	<b>РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	
5.1	Общие требования к организации образовательного процесса .....	

5.2	Требования к кадровому обеспечению реализации Программы.....	
5.3	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы .....	
5.4	Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению реализации рабочей программы учебного модуля.....	
	Приложения	

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативные документы, использованные при разработке Программы.**

n/n	Наименование документа
<b>Федеральный уровень:</b>	
1.	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)
2.	Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с последующими изменениями)
3.	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с последующими изменениями) профессиональный стандарт "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" от 24 июля 2015 года № 514н
4.	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»
5.	Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» профессиональный стандарт "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" от 24 июля 2015 года № 514н
6.	Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2015 № ВК-1032/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями-разъяснениями по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»)
7.	Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2015 № ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ» (вместе с «Методическими

	рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме»)
8.	Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»
<b>Региональный уровень:</b>	
9.	Закон Чеченской Республики от 30.10.2014 №37-РЗ «Об образовании в Чеченской Республике»
10.	Постановление Правительства Чеченской Республики от 17 августа 2020 г. № 180 «Об утверждении государственной программы Чеченской Республики «Развитие образования Чеченской Республики»
<b>Локальный уровень:</b>	
11.	Положение о порядке разработки, структуре, оформлении и утверждении дополнительных профессиональных программ ГБУ ДПО «РЦППМСП»
12.	Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным профессиональным программам ГБУ ДПО «РЦППМСП»
13.	Положение о внутренней системе оценке качества образования ГБУ ДПО «РЦППМСП»

**1.2. Перечень профессиональных стандартов, на основе которых разработана Программа.**

Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких) (либо ЕКС)	ОТФ и (или) ТФ	Уровень квалификации
1.	2.	3.
Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования)	Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	7

	Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса	7
--	---	---

### **1.3. Актуальность Программы.**

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

### **1.4. Цель реализации Программы.**

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

#### *Планируемые результаты педагог-психолог*

<b>Виды деятельности ОТФ</b>	<b>Трудовые функции</b>	<b>Трудовые действия</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионально го и дополнительного образования, сопровождение основных и	Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ А/01.7	Формирование и реализация планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей  Разработка программ развития универсальных учебных действий, программ	Использовать качественные и количественные методы психологического обследования. Обработать и интерпретировать результаты обследований. Анализировать возможности и ограничения используемых	Знать психолого-педагогические основания выбора методов и средств образовательной деятельности, в том

дополнительных образовательных программ		воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ	педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся	числе соответствующих особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ
---	--	--	--	---

**1.6 Категория обучающихся. Требования к минимальному уровню образования обучающихся.**

<b>Категория обучающихся:</b>	Педагоги-психологи общеобразовательных организаций
<b>Требования к минимальному уровню образования обучающихся:</b>	1. Диплом о высшем образовании (диплом бакалавра, магистра, специалиста) или диплом о среднем профессиональном образовании; 2. Документ, удостоверяющий личность и гражданство 3. Справку с места учёбы для студентов, проходящих обучение в заведениях высшего и среднего профессионального образования (при необходимости); 4. Свидетельство об изменении фамилии, имени, отчества (при необходимости).

**1.7 Сроки освоения Программы:** 72 академических часа

**1.8 Форма обучения:** очно-заочная

**1.9 Формы аттестации:**

**1.9.1 Формы промежуточной аттестации:** комплексный тест

**1.9.2 Итоговая аттестация:** тестирование по всем темам модулей

**1.10 Документ, который выдается слушателю по результатам освоения Программы.**

Лица, имеющие диплом о среднем профессиональном и (или) высшем образовании и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают установленного образца: удостоверение о повышении квалификации (диплом о профессиональной переподготовке), образец которого установлен ГБУ «РЦППМСП».

Лицам, параллельно получающим среднее профессиональное образование и (или) высшее образование, выдается справка об обучении, удостоверение о повышении квалификации (диплом о профессиональной переподготовке) выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Лица, не прошедшие итоговой аттестации по ДПП или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также обучающимся, освоившим часть образовательной программы, выдается справка о периоде обучения.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план Программы.

№ п/п	Наименование разделов/модуле й, тем	Всего часов	В том числе					Формы контроля и оценки	
			Аудиторные учебные занятия		Внеаудиторная работа				
			ЛЗ (час)	ПЗ (час)	ЛЗ (час)	ПЗ (час)	Ст. (ча с)		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
I	Входная диагностика	2	-	2	-	-	-	-	Тест
II	Раздел 1/ Модуль1 Синдром профессиональн ого выгорания педагога	37							
2.1	Тема 2.1 Факторы и симптомы профессиональн ого выгорания	5	3	2					
2.2	Тема 2.2 Диагностика профессиональн ого выгорания	6	3	3					
2.3	Тема 2.3 Способы преодоления профессиональн ого выгорания работников образования	5	-	-	2	3	заочно		
2.4	Тема 2.4 Уровни личностных ресурсов противодействия	4	-	-	2	2			



	профессионально му выгоранию							Тестирова ние
<b>2.5</b>	<b>Тема 2.5</b> Теории стресса и стрессоустойчиво сти	6	3	3				
<b>2.6</b>	<b>Тема 2.6</b> Формы и методы профилактики профессионально го выгорания специалистов учреждений	4	2	2				
<b>2.7</b>	<b>Тема 2.7</b> Понятие о воле. Волевая регуляция поведения.	4	-	-	2	2		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		1				
<b>III</b>	<b>Раздел 2/ Модуль2</b> <b>Понятие об эмоциях. Роль эмоций для педагогов</b>							
<b>3.1</b>	Тема 3.1 Понятие об эмоциях. Роль эмоций для педагогов	5	-	-	2	3		
<b>3.2</b>	Тема 3.2 Эмоциональное выгорание у педагогов	4	-	-	2	2		
	<b>Тема 3.3</b> Эмоции и личность. Эмоциональные свойства личности	<b>5</b>	-	-	<b>2</b>	<b>3</b>		
<b>3.3</b>	<b>Тема3.3</b> Психологическая диагностика эмоциональной сферы	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>		

3.4	Тема 3.4 Коррекционно-развивающая работа с эмоциональными нарушениями	4	2	2	-	-		Тест Методическая разработка
3.5	Тема 3.5 Стресс. Стрессовый и нестрессовый стиль жизни.	4	2	2	-	-		
3.6	Тема 3.6 Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях	3	-	-	1	2		
3.7	Тема 3.7 Уверенность и неуверенность, самооценка	4	2	2	-	-		
3.5	Итоговая аттестация	2	-	2	-	-	-	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>17</b>		

ЛЗ – лекционные занятия;

ПЗ – практические занятия;

СТ – стажировка.

## 2.2. Календарный учебный график

Учебные недели/дни	Распределение часов по неделям и дням					
	1 день занятий	2 день занятий	3 день занятий	4 день занятий	5 день занятий	6 день занятий
1 неделя	8(О)	8(З)	8(О)	8(З)	8(О)	-
2 неделя	8(З)	8(О)	8(З)	8(О)		-
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	

## 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛОВ/МОДУЛЕЙ

### 3.1. Рабочая программа 1 модуля Синдром профессионального выгорания педагога-психолога

#### 3.1.1. Планируемые результаты обучения:

Виды деятельности	Трудовые функции	Трудовые действия	Уметь	Знать
-------------------	------------------	-------------------	-------	-------

ОТФ				
1	2	3	4	5
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионально го и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ А/01.7	Формирование и реализация планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей  Разработка программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ	Использовать качественные и количественные методы психологического обследования. Обработать и интерпретировать результаты обследований. Анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся	Знать психолого-педагогические основания выбора методов и средств образовательной деятельности, в том числе соответствующих особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ

### 3.1.2. Содержание учебного модуля

#### Тема 1.1 Факторы и симптомы профессионального выгорания

(лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)

**Лекция.** Понятие профессионального (эмоционального) выгорания. Внешние факторы и внутренние источники эмоционального выгорания. Контролируемые и неконтролируемые факторы выгорания. Симптомы эмоционального выгорания: физические, поведенческие, психологические.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №1,2)

1.Какие вы ставите перед собой цели и задачи на время обучения? Опишите, какого результата вы ждете в итоге. Лучше, если результат будет измеримым и конкретным

2.Многие из вас сталкиваются со сложностями на работе: это и нагрузка, и ненормированный рабочий день, и критика руководства, и нехватка ресурсов, и другие организационные условия. Как вам кажется, на многие ли ситуации на работе вы можете повлиять? Зависит ли от вас что-то? Оцените степень вашего влияния по пятибальной шкале, где 0 значит, что невозможно добиться никаких изменений, а 5 - что практически все находится в ваших руках и вы можете влиять на условия работы.

## **Тема 1.2 Диагностика профессионального выгорания (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Структура синдрома профессионального выгорания по В.В. Бойко: напряжение, резистенция, истощение. Признаки и симптомы стадий.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №3,4)

1) **Самодиагностика симптомов**

2) **Колесо баланса** .Заполнить схему .**Выделите важные сферы вашей жизни: (Стадии профессионального выгорания)**

## **Тема 1.3 Способы преодоления профессионального выгорания работников образования. (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982).

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №5,6)

1.Заполнить схему. **Симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания, три основные группы.**

2.Причины выгорания в коллективе.

3. Напишите рекомендации по профилактике стресса и выгорания

4. Заполните таблицу характеристик. Выгорающие и устойчивые к выгоранию

## **Тема 1.4 Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Уровни личностных ресурсов противодействия профессиональному выгоранию: физиологический уровень, психологический уровень (эмоционально-волевой, когнитивный, поведенческий), социальный уровень, духовный уровень. Смыслотворчество – ключевой ресурс противодействия «выгоранию». Пример разработки «Чек-листа восстановления Ресурсов.

Список для эмоциональной разгрузки дома или за его пределами».

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №7,8)

1. Четыре уровня личностных ресурсов противодействия “выгоранию”
2. Осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

### **Тема 1.5 Теории стресса и стрессоустойчивости (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Классическая концепция стресса. Понятие «стресс», его виды и стадии. Влияние стресса на жизнь и здоровье человека. Теории и модели психологического стресса. Профессиональный стресс. Теория стрессоустойчивости. Понятие «стрессоустойчивость». Методы и приемы развития стрессоустойчивости.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №9,10)

1. Заполните письменную таблицу «Основные подходы к изучению стресса»
2. Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

### **Тема 1.6 Формы и методы профилактики профессионального выгорания специалистов ОО (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Векторы профилактики и коррекции синдрома профессионального выгорания: смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения. Развитие рационального и позитивного оценивания 5 стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов и конструктивных моделей (копинга) преодоления профессионального стресса. Развитие способности управления уровнем персонального стресса. Личностные особенности и ресурсы как способ профилактики выгорания. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Приемы визуализации, активирующие техники и методы релаксации. Техники когнитивной психотерапии. Экзистенциальная профилактика

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №11,12)

1. Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания
2. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
3. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
4. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
5. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

6. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, свое. Не вместо людей, а вместе с ними.

7. Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности, (черты характера).

### **Тема 1.7. Понятие о воле. Волевая регуляция поведения. (лекция –4 ч, практическое занятие –4 ч)**

**Лекция.** Свобода воли и личностная ответственность. Волевая регуляция - частный вид произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, т.е. является механизмом самомобилизации.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание.

Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №13,14)

1. Проведите исследование особенностей вашей волевой сферы, сделайте выводы, какие рекомендации по развитию воли вы могли бы себе дать

2. Какие способы развития воли вам известны?

3. Дайте определения понятиям: воля, волевой акт, волевое действие. Согласны ли вы с утверждением С.Л. Рубинштейна о том, что воля является «хребтом характера»? Почему?

4. Какие волевые качества личности вам известны, составьте их список, по шкале от 1 до 10 оцените степень развития этих качеств у себя

2. Самодиагностика. «ВАШИ ЭМОЦИИ».

### **3.1.3. Оценочные и методические материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации освоения рабочей программы учебного модуля/раздела**

#### ***Паспорт комплекта оценочных средств***

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Объект оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>
Тест Анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся Использовать качественные и количественные методы	Результаты тестирования по установочному модулю «Нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога-психолога»	« <b>Зачтено</b> » – выполнил тест, набрал не менее 75% (не менее 23 баллов) в результате прохождения теста. « <b>Не зачтено</b> » – не завершил выполнение теста или набрал менее 75% (менее 23 баллов) в результате прохождения теста)

психологического обследования Обрабатывать и интерпретировать результаты обследований		
---	--	--

**Комплект оценочных средств**

**Задание:** Пройдите предлагаемое тестирование\*.

**Требования к проведению и оценки тестирования:**

- Продолжительность тестирования – 1 ак. час.
- Тестирование включает 30 вопросов по всем темам модуля.
- В каждом вопросе несколько вариантов ответа.
- Правильным является только один вариант ответа.
- Слушатель должен выбрать правильный ответ и занести в таблицу для прохождения тестирования\*
- Каждый правильный ответ оценивается в 1 бал.
- За неправильный ответ балл снимается.
- Максимальное количество баллов -30.

Тест считается сданным, если слушатель набрал 25 и более баллов (не менее 75% правильных ответов).

№	Инструкция к заданию	Варианты ответа	Правильный ответ
1.	<b>Этот психический процесс, по мнению Селье, определяет силу воздействия стресса на специалиста:</b>	а) восприятие б) внимание в) мышление	а
2.	<b>Физическая активность является условием сохранения:</b>	а) отдыха б) бодрости в) зависит от ситуации	б
3.	<b>Данный этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более:</b>	а) социализация б) адаптация в) дебют профессионального выгорания	в
4.	<b>Третий этап изменения профессионального поведения:</b>	а) профессиональное выгорание б) выносливость в) концентрация	а
5.	<b>На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение:</b>	а) настроение не улучшается после 40 минут отдыха б) самочувствие не улучшается после 20 минут	в

		отдыха в) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха	
6.	<b>Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются:</b>	а) рабочие б) профессиональные в) трудовые	б
7.	<b>Отказ от активности является экономией энергии по сценарию:</b>	а) доминирование б) компромисс в) бездействие	в
8.	<b>Потери энергии, которые сопровождают любой умственный и физический труд называются:</b>	а) естественные б) профессиональные в) трудовые	а
9.	<b>Стрессогенный фактор имеет следующие измерение:</b>	а) объем б) периодичность воздействия в) интенсивность	в
10.	<b>Первый этап изменения профессионального поведения:</b>	а) профессиональное выгорание б) экономия энергии в) концентрация	б
11.	<b>Стрессогенный фактор имеет следующие измерение:</b>	а) время воздействия б) объем в) постоянство воздействия	а
12.	<b>Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию:</b>	а) бездействие б) доминирование в) обособление	б
13.	<b>Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Сильно»:</b>	а) интенсивность воздействия б) интенсивность и время воздействия в) интенсивность, объем и время воздействия	а
14.	<b>Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию:</b>	а) доминирование б) бездействие в) обособление	в
15.	<b>Управление собой требует на втором этапе:</b>	а) самоконтроля б) положительного самоотношения в) адаптации	а
16.	<b>Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Продолжительно»:</b>	а) интенсивность и время воздействия б) время воздействия в) интенсивность, объем и время воздействия	б
17.	<b>Особенностью функционального режима</b>	а) специалист «горит» постоянно б) специалист «горит»	в



	<b>«Полное горение» является:</b>	периодами в) специалист «горит» в отношении привлекательных дел	
18.	<b>Управление собой требует на первом этапе:</b>	а) положительного самоотношения б) самоосознания в) адаптации	б
19.	<b>К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста не относится:</b>	а) скорость реакции б) мимика в) характер	в
20.	<b>Этот стрессогенный фактор относится к группе «Фатально»:</b>	а) работа без выходных б) хроническое и неизлечимое заболевание пациента в) затяжной конфликт	б
21.	<b>Этот стрессогенный фактор не относится к группе «Продолжительно»:</b>	а) потеря работы б) работа без выходных в) затяжной конфликт	а
22.	<b>Как изменяется самооценка специалиста после воздействия стрессоров группы «Фатально»:</b>	а) растет принятие себя б) снижается уверенность в себе в) улучшается самоотношение	б
23.	<b>Этот стрессогенный фактор относится к группе «Продолжительно»:</b>	а) потеря работы б) оба варианта верны в) неблагоприятный психологический климат	в
24.	<b>Как изменяется отношение специалиста к своему труду после воздействия стрессоров группы «Фатально»:</b>	а) повышается ценность труда б) растет неудовлетворенность трудом в) отношение к труду не меняется	б
25.	<b>Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него:</b>	а) спонтанности б) привлекательности в) доброжелательности	в
26.	<b>Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Фатально»:</b>	а) время воздействия б) интенсивность и время воздействия в) интенсивность, объем и время воздействия	б

27.	Профессиональное выгорание не является:	а) ресурсом б) психологической защитой в) синдромом	а
28.	К профессиональному выгоранию не приводят стрессогенные факторы группы:	а) «фатально» б) «продолжительно» в) «сильно»	в
29.	Профессиональное выгорание является:	а) клиническим нарушением б) ресурсом в) оба варианта верны	а
30.	Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него:	а) спонтанности б) бодрости в) инициативности	б

*\*Таблица для прохождения тестирования*

Промежуточная аттестация по первому модулю										
(ФИО полностью)										
(Наименование ОО)										
(Должность)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итог
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### **3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 Понятие об эмоциях. Роль эмоций для педагогов**

**Тема 3.1 Понятие об эмоциях. Роль эмоций для педагогов (лекция –3 ч, практическое занятие – 4ч)**

**Лекция.** Теоретические аспекты исследования влияния психологического климата коллектива на эмоциональное состояние преподавателей. Характеристика эмоциональных состояний. Психологический климат в коллективе. Особенности влияния психологического климата коллектива на эмоциональное состояние преподавателей. Организация и методы исследования. Организация исследования. Методы исследования. Эмпирическое исследование влияния психологического климата коллектива на эмоциональное состояние преподавателей. Обработка и анализ данных, полученных по методике А.Ф. Фидпера «Оценка психологической атмосферы в коллективе». Анализ результатов исследования эмоциональных

особенностей преподавателей. Анализ результатов исследования по методике «Характеристика эмоциональности». Количественный анализ полученных результатов исследования.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №15,16)

- 1) Заполнить таблицу. Эмоция, ее польза, ее вред.
- 2) Чек-лист по восполнению сил и ресурсов.

**Тема 3.2. Эмоциональное выгорание у педагогов-психологов (8 ч. лекция –4ч, практическая работа – 4 ч)**

**Лекция.** Изучение подходов к определению эмоционального выгорания как специфического результата действия стресса. Ключевые особенности профессии учителя, связанные с риском эмоционального выгорания. Способы профилактики и устранения эмоционального выгорания. Удовлетворенность физическими условиями труда, работой, сложностью действий работников. Динамика причин и следствий эмоционального выгорания. Описание методики В.В. Бойко с фазами развития стресса - напряжение, резистенция и истощение. Методика оценки удовлетворенности работой Л.А. Верещагиной.

**Практические занятия:** (в рабочей тетради №17,18)

- 1) Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени. Заполните таблицу:
  - Ваш поглотитель времени;
  - Возможные причины потери времени;
  - Меры по устранению.
2. Заполнить схему. Четыре сферы личности

**Тема 3.3 Эмоции и личность. Эмоциональные свойства личности. (8ч. лекция – 4 ч, практическая работа – 4ч)**

**Лекция.** Данное занятие включает структуру эмоциональности, показывает связь между личностью и эмоциями, дает определение и раскрывает понятие тревоги.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №19,20)

- 1.В чем проявляются дезорганизирующая и мобилизующая функции эмоций
  2. Каково влияние эмоций на познавательные процессы?
  3. Какую роль в жизни человека играют положительные эмоции?
  4. Зачем человеку отрицательные эмоции?
2. Проективная методика «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»  
Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые ситуации, что он чувствует при затруднениях

**Тема 3.3 Психологическая диагностика эмоциональной сферы (8ч. лекция – 4 ч, практическая работа – 4ч)**

**Лекция.** Диагностика и развитие эмоциональной сферы педагога предполагает выделение следующих параметров: - адекватная реакция на различные явления окружающей действительности; - дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей; - широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка; - адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №21,22)

1. Заполнить таблицу. «Перечень психодиагностического инструментария для оценки эмоционально-волевой сферы личности»

2. Составить схему. Подходы и коррекция эмоционально-волевой сферы

### **Тема 3.4. Коррекционно-развивающая работа с эмоциональными нарушениями** (8ч.лекция –4 ч, практическое занятие – 4 ч)

**Лекция.** Категория общения в психолого-педагогическом исследовании. Роль общения в психическом развитии человека. Особенности общения и основные барьеры общения с детьми с задержкой психического развития. Эмоциональные особенности развития младших школьников. Аспекты изучения эмоционального состояния личности. Классификация эмоций и переживаний личности в подростковом возрасте. Психолого-педагогическая коррекция эмоциональных нарушений. Направления коррекционной работы с детьми.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №23)

1. Психологический тренинг для педагогов "Берегу себя и других"

Задачи:

- создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
- развить у педагогов коммуникативные умения;
- сформировать навыки позитивного самовосприятия;
- научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.

### **Тема 4.3 Стресс. Стрессовый и нестрессовый стиль жизни.** (лекция – 4ч, практическая работа – 4 ч)

**Лекция.** На появление синдрома эмоционального сгорания (СЭС) влияет не только атмосфера на работе, но и стиль жизни. Образ жизни, который может вызвать СЭС, является стрессовым. Сложные ситуации человек воспринимает пассивно, страдает молча, не ищет ресурсов для их преодоления. У него есть вредные для здоровья привычки, он легко впадает в зависимости.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №)24

1) Заполнить таблицу. Конструктивные стороны конфликта, деструктивные стороны конфликта.

#### **Тема 4.4. Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.**

**(8ч.лекция – 4ч, практическая работа – 4 ч)**

**Лекция.** Происходящие в обществе, и конкретно, в системе образования изменения предъявляют все большие требования к уровню коммуникативной компетентности педагога, его умению находить конструктивные решения конфликтных ситуаций.

Широкая пропаганда свободы слова, мысли, асертивного поведения раскрепощает в первую очередь тех людей, которым бы следовало развивать самоконтроль; активная работа по защите прав ребенка приводит, кроме безусловно положительных, и к негативным явлениям: иждивенческим и рентным установкам по отношению к школе и конкретному педагогу как родителей, так и учащихся.

В этой ситуации педагогу зачастую приходится самостоятельно находить пути и методы поддержания своего авторитета и противостояния психологическому давлению.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №25)

1) Заполнить схему. Пути выхода из конфликтных ситуаций.

#### **Тема 4.5 Уверенность и неуверенность, самооценка.** (8ч. лекция – 4ч, практическая работа – 4ч)

**Лекция.** Неуверенность в себе – это следствие колеблющейся самооценки. Самоутверждение не решает проблему неуверенности, а как наркотик – лишь временно успокаивает «ломку», по итогу усугубляя ситуацию, расширенной амплитудой колебаний градуса собственной важности. Поэтому процесс исцеления проходит по маршруту, где самооценка для начала стабилизируется, приходя в соответствие с реалиями, а после – и вовсе исчезает, как иллюзорная фикция. Неуверенность в себе – это страх унижения, порождающий нерешительное и боязливое поведение. Это – «эх» глубинного чувства, что с нашей персоной, да и с нашей жизнью что-то кардинально не так.

**Практические занятия.** ( в рабочей тетради №26)

**1. Заполнить схему. Самооценка.**

#### **4.1.1 Оценочные и методические материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации освоения рабочей программы учебного**

##### **МОДУЛЯ**

#### **Паспорт комплекта оценочных средств**

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Объект оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>
---------------------------	--------------------------	--------------------------

Владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье	Результаты выполняемое контроле по «Предметная деятельность»	задание при модулю	«Зачтено» – выполнил тест, набрал не менее 75% (не менее 15 баллов) в результате прохождения теста. «Не зачтено» – не завершил выполнение теста или набрал менее 75% (менее 15 баллов) в результате прохождения
Владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности			

### Комплект оценочных средств

**Задание:** Пройдите предлагаемое тестирование\*.

#### **Требования к проведению и оценки тестирования:**

- Продолжительность тестирования – 1 ак. час.
- Тестирование включает 30 вопросов по всем темам модуля.
- В каждом вопросе несколько вариантов ответа.
- Правильным является только один вариант ответа.
- Слушатель должен выбрать правильный ответ и занести в таблицу для прохождения тестирования\*
- Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.
- За неправильный ответ балл не снимается.
- Максимальное количество баллов -30.
- Тест считается сданным, если слушатель набрал 25 и более баллов (не менее 75% правильных ответов).

№	Инструкция к заданию	Варианты ответа	Правильный ответ
1.	<b>«Суровая» мимика, категоричная речь, отсутствие готовности слушать являются признаками экономии энергии по сценарию</b>	1) бездействие 2) доминирование 3) избегание 4) компромисс 5) обособление	2
2.	<b>Виды потери энергии</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	1,3,4,5
3.	<b>Второй этап изменения профессионального поведения</b>	1) адаптация 2) дебют	2

		профессионального выгорания 3) профессиональное выгорание 4) социализация 5) экономия энергии	
4.	<b>Главным в планировании отдыха является</b>	1) планировать перерывы через каждые 2 часа 2) продумать время его начала 3) продумать его продолжительность 4) спланировать действия, которые дадут максимальный эффект 5) уходить домой вовремя	4
5.	<b>Для восстановления контакта с собой используют технику</b>	1) приседания 2) прыжков 3) растяжения 4) суммирования 5) уединения	5
6.	<b>Дополнительные траты энергии, связанные с особенностями профессиональной деятельности специалиста, называются</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	5
7.	<b>Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него</b>	1) бодрости 2) доброжелательности 3) инициативности 4) привлекательности 5) спонтанности	2
8.	<b>Если специалист перестает высказывать свое мнение, предлагать идеи и вносить предложения, то это указывает на отсутствие у него</b>	1) бодрости 2) доброжелательности 3) инициативности 4) привлекательности 5) спонтанности	3
9.	<b>Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него</b>	1) бодрости 2) доброжелательности 3) инициативности 4) привлекательности 5) спонтанности	1
10.	<b>К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относятся</b>	1) мимика 2) осанка 3) речь 4) скорость реакции 5) характер	1,2,3,4
11.	<b>Какие дела сохраняют позитивный настрой на деятельность?</b>	1) обязательные 2) отложенные 3) привлекательные	3

		4) рутинные 5) трудные	
12.	<b>12. Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более?</b>	1) адаптация 2) дебют профессионального выгорания 3) профессиональное выгорание 4) социализация 5) экономия энергии	2
13.	<b>Комфортная семейная обстановка и материальная обеспеченность являются ресурсами для сохранения</b>	1) бодрости 2) доброжелательности 3) инициативности 4) привлекательности 5) спонтанности	3
14.	<b>Минимальное количество привлекательных дел в день, необходимое для сохранения позитивного настроения на деятельность Реклама</b>	1) 1 2) 2 3) 3 4) 4 5) 5	1
15.	<b>На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение</b>	1) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха 2) настроение не улучшается после 20 минут отдыха 3) настроение не улучшается после 40 минут отдыха 4) самочувствие не улучшается после 20 минут отдыха 5) самочувствие не улучшается после 40 минут отдыха	1
16.	<b>На какое состояние специалиста указывает следующее поведение маскообразная мимика, категоричная речь, сутулость, отсутствие готовности слушать и предлагать, замедленная реакция или, напротив, торопливость?</b>	1) «дефицит энергии» 2) «экономия энергии» 3) бездействие 4) доминирование 5) обособление	1
17.	<b>Наличие результата деятельности является условием сохранения</b>	1) бодрости 2) доброжелательности 3) инициативности 4) привлекательности 5) спонтанности	3
18.	<b>Наличие эмоциональных ресурсов и способность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является</b>	1) «дефицит энергии» 2) «полное горение» 3) «экономия энергии» 4) «энергетический	2



	<b>характеристикой следующего функционального режима</b>	баланс» 5) «энергетический кризис»	
19.	<b>Особенностью функционального режима «Полное горение» является следующее</b>	1) специалист «горит» в отношении привлекательных дел 2) специалист «горит» гордо 3) специалист «горит» периодами 4) специалист «горит» постоянно 5) специалист «горит» ярко	1
20.	<b>Отказ от активности (бодрости) является экономией энергии по сценарию</b>	1) бездействие 2) доминирование 3) избегание 4) компромисс 5) обособление	1
21.	<b>Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию</b>	1) бездействие 2) доминирование 3) избегание 4) компромисс 5) обособление	2
22.	<b>Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию</b>	1) бездействие 2) доминирование 3) избегание 4) компромисс 5) обособление	5
23.	<b>Отсутствие эмоциональных ресурсов и неспособность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является</b>	1) «дефицит энергии» 2) «полное горение» 3) «экономия энергии» 4) «энергетический баланс» 5) «энергетический кризис»	1
24.	<b>Первый этап изменения профессионального поведения</b>	1) адаптация 2) дебют профессионального выгорания 3) профессиональное выгорание 4) социализация 5) экономия энергии	5
25.	<b>Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	4
26.	<b>Потери энергии, которые сопровождают любой умственный</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные	1

	<b>и физический труд называются</b>	4) профессиональные 5) профильные	
27.	<b>Рекомендация «Больше общайтесь со здоровыми людьми» позволяет сократить следующие траты энергии</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	5
28.	<b>Рекомендация «Думайте о пациентах на работе, но не дома» позволяет сократить следующие траты энергии</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	4
29.	<b>29. Рекомендация «Работайте на улучшение климата в коллективе» позволяет сократить следующие траты энергии</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	3
30.	<b>Рекомендация «Решайте конфликты» позволяет сократить следующие траты энергии</b>	1) естественные 2) непрофильные 3) нерациональные 4) профессиональные 5) профильные	3

*\*Таблица для прохождения тестирования*

Промежуточная аттестация по первому модулю										
(ФИО полностью)										
(Наименование ОО)										
(Должность)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

#### **4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (4ч.)**

##### **4.1. Требования к проведению итоговой аттестации (прописываются требования к выполнению задания и их оценки)**

**Форма:** тест

**Описание, требования к выполнению:**

Тест состоит из 30 вопросов.

**Критерии оценивания:**

Тестирование считается успешно выполненным при условии наличия не менее 28 правильных ответов.

##### **4.2. Паспорт комплекта оценочных средств**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
Разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению ко всем уровням реализации основных общеобразовательных программ	Результаты итогового тестирования по программе	<p><b>«Зачтено»</b> – выполнил тест, набрал не менее 75% (не менее 56 баллов) в результате прохождения теста.</p> <p><b>«Не зачтено»</b> – не завершил выполнение теста или набрал менее 75% (менее 56 баллов) в результате прохождения теста</p>

### 4.3. Комплект оценочных средств

#### Типовые оценочные материалы

**Задание:** Пройдите предлагаемое тестирование\*.

**Требования к проведению и оценки итогового тестирования:**

- Продолжительность тестирования – 1 час.
- Тестирование включает 30 вопросов по всем темам модуля.
- В каждом вопросе несколько вариантов ответа.
- Правильным является только один вариант ответа.
- Слушатель должен выбрать правильный ответ и занести в таблицу для прохождения тестирования\*.
- Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.
- За неправильный ответ балл не снимается.
- Максимальное количество баллов – 30.
- Тест считается сданным, если слушатель набрал 30 и более баллов (не менее 75% правильных ответов).

№	Текст задания	Варианты ответа	Правильный ответ
1.	Как называется неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор?	а. тревога б. фрустрация в. стресс г. дистресс	в
2.	Как называются индивидуализированные устойчивые реакции на действие стрессоров?	а. адаптация б. стрессоустойчивость в. дистресс г. стрессор	б

3.	<b>Каковы последствия профессионального выгорания?</b>	а. ответная агрессия б. увеличение доходов с. психическое благополучие d. психосоматические болезни	Б,д
4.	<b>Как называется неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор?</b>	а. тревога б. фрустрация с. стресс d. дистресс	с
5.	<b>Какой из видов стресса вызван причинами, связанными с профессией, родом или видом деятельности ?</b>	а. дистресс б. профессиональный стресс с. малый стресс d. организационный стресс	б
6.	<b>Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности течение одного месяца и более</b>	а. дебют профессионального выгорания б. адаптация с. экономия энергии d. социализация	а
7.	Нейротизм относится к факторам:	а. профессиональным б. индивидуально-психологическим с. социально-демографическим d. социально-психологическим	б
8.	<b>Согласно модели К.Маслач и С.Джексон одним из трех компонентов является:</b>	а. деперсонализация б. психосоматические расстройства с. напряжение d. резистенция	а
9.	<b>Социально-психологический климат внутри коллектива как комплексный показатель не включает в себя следующий компонент:</b>	а. эмоциональный б. когнитивный с. поведенческий d. социальный	д
10.	<b>Третий этап изменения профессионального поведения это:</b>	а. профессиональное выгорание б. социализация с. экономии энергии d. дебют профессионального выгорания	а
11.	<b>Что из перечисленного не относят к источникам стресса работников сферы «человек-</b>	а. плохой сон б. роль работника в организации с. режим трудовой	а

	человек»?	деятельности d. коммуникативные факторы	
12.	<b>Что по мнению В.Е. Орел, следует отнести к индивидуальным факторам выгорания?</b> а. социально-демографические характеристики	а. социально-демографические характеристики b. условия работы c. социально-психологические особенности d. содержание труда	а
13.	<b>К волевым качествам личности относятся:</b>	а. Эмоциональная лабильность b. Способность к стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях. c. Свойства, сформировавшиеся в ходе жизненного опыта, связанные с преодолением препятствий и выработки силы воли; d. Сильные стороны характера индивида, позволяющие ему хладнокровно реагировать на жизненные трудности;	с
14.	<b>К профессиональным характеристикам психолога относятся:</b>	а. Характер, способности, воля b. Уважение коллег c. Имидж, работоспособность, социальное благополучие d. Профессиональная ответственность, гуманизм, познавательные интересы	д
15.	<b>К факторам развития личности относятся:</b>	а. Воспитание, наследственность, среда; b. Общественное сознание c. Темперамент, сфера деятельности, внешность. d. Образование, возраст, наследственность;	а
16.	<b>Личностная направленность психолога – это :</b>	а. Знания, умения, навыки b. Фрустрация c. Фактор достижения вершины в профессиональной деятельности d. Осознанная рефлексия	с

17.	Мотивы могут классифицироваться как:	a. Осознанные и неосознанные b. Неосознанные c. Бессознательные d. Осознанные	a
18.	Структура личности включает в себя:	a. Этапы прохождения личностного роста индивидом. b. Классификацию профессиональных навыков человека; c. Совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека; d. Познавательную сферу	c
19.	В.Е. Орел выделил индивидуальные признаки, инициирующие профессиональное выгорание. Этими признаками не являются:	a. уровень образования b. нейротизм (тревожность) c. острота проблем клиентов d. экстраверсия	c
20.	Для какого типа профессий наиболее характерен "синдром профессионального выгорания"?	a. Человек – техника b. Человек – человек c. Человек – знаковая система d. Человек – живая природа	б
21.	Однокомпонентную теорию профессионального выгорания сформулировали:	a. К. Маслач, С. Джексон, b. Д.Грин, А.-М. Гарден c. Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц d. А.Пайнс, Е.Аронсон	д
22.	По мнению В.Е. Орла организационными признаками, инициирующими профессиональное выгорание не являются	a. взаимоотношения в организации <b>b. высокая заинтересованность в работе</b> c. рабочие перегрузки d. глубина контакта с клиентом	б
23.	По мнению Д.Грина первым компонентом в структуре выгорания является:	a. хроническая усталость b. эмоциональное истощение c. деперсонализация d. редукция профессиональных достижений	д
24.	Предиктором синдрома хронической усталости выступают	a. мышечная слабость b. организационные условия c. снижение работоспособности d. снижение резистентности к нагрузкам	б
25.	Согласно двухфакторной модели Д. Дирендонка, В.	a. ипохондрия и нервозность b. агрессия и раздражение	c

	<b>Шауфели и Х. Сиксма «аффективным» и «установочным» элементом являются:</b>	с. эмоциональное истощение и деперсонализация d. опустошенность и усталость	
26.	<b>В 1980 году на XXII Международном конгрессе психологов в Лейпциге было заявлено необходимости разработки новой области психологии – психологии саморегуляции предметной деятельности и поведения. Кто был автором этого заявления?</b>	a. Н.А. Берштейн b. О.А. Конопкин c. П.К. Анохин d. В.И. Моросанова	б
27.	<b>В структуру саморегуляции не входит:</b>	a. объем психологических знаний субъекта b. система критериев успешности деятельности c. информация о реально достигнутых результатах d. принятая субъектом цель его произвольной активности	а
28.	<b>Для какого типа профессий наиболее характерен "синдром профессионального выгорания"?</b>	a. Человек – техника b. Человек – человек c. Человек – знаковая система d. Человек – живая природа	б
29.	<b>В структуру саморегуляции не входит:</b>	a. объем психологических знаний субъекта b. система критериев успешности деятельности c. информация о реально достигнутых результатах d. принятая субъектом цель его произвольной активности	а
30.	<b>Какие теории или исследования из перечисленных менее всего имеют отношения к проблемам регуляции активности?</b>	a. психосемантика b. Павлова и Н.Н. Ланге c. исследования физиологии и физиологической психологии И.М. Сеченова, И.П. Анохина d. теории функциональных систем Н.А. Бернштейна и П.К. Анохина e. кибернетические теории Н. Винера и У.Р. Эшби	а

*\*Таблица для прохождения тестирования*

<b>Итоговая аттестация</b>
_____
<i>(ФИО полностью)</i>
_____
<i>(Наименование ОО)</i>

(Должность)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Общие требования к организации образовательного процесса**

Лекции будут носить проблемный характер, изложение материала будет сопровождаться постоянным диалогом со слушателями, вопросами на уточнение и понимание, а также выполнением различных упражнений с последующим обсуждением и комментированием их результатов. Значительное место в работе предполагается отвести работе по анализу ситуаций, анализу и оценке документов и материалов, разработке и защите индивидуальных и групповых микропроектов, презентаций опыта, мозговых штурмов, деловых и ролевых игр.

Для каждого слушателя разработан раздаточный материал по теме лекционного или практического занятия, который помогает слушателям более подробно ознакомиться с содержанием учебного материала. Для организации практической работы используются кейсы практических заданий для слушателей.

### **5.2. Требования к кадровому обеспечению реализации Программы**

В реализации ДПП могут участвовать специалисты, имеющие:  
 высшее образование, соответствующее направленности ДПП;  
 и (или) опыт работы по выполнению вида профессиональной деятельности, соответствующего направленности ДПП;  
 и (или) дополнительное образование по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки, соответствующее направленности ДПП

### **5.3. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Технические средства обучения</b>
Компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронная доска, свободный доступ к сети интернет
<b>Оборудование учебной аудитории</b>
Столы двухместные с комплектом стульев



Стол учительский Белая доска, цветные маркеры на водной основе, щетка, ватман, цветные маркеры на спиртовой основе, магнитики, бумага А-3, А-4

#### **5.4. Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению реализации рабочей программы учебного модуля**

<b>Наименование средств информационного и учебно-методического обеспечения</b>
<b>Документы:</b>
<p>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).</p> <p>2. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"</p> <p>3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180) (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)</p> <p>4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155)</p> <p>5. Примерные АООП ДО детей с ОВЗ (fgosreestr.ru) Приказ № 373 от 31 июля 2020 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (с 1 января 2021г.)</p> <p>7. Распоряжение Минпросвещения России от 09.09.2019 № р-93 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».</p> <p>8. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»</p>
<b>Основная литература:</b>
<p>1. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. — М., 1997.</p> <p>2. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005.</p> <p>3. Качюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 3-е изд., стереотип. — М.: Академический проект; Трикста, 2004.</p> <p>4. Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций // Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2005.</p> <p>5. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог, 2003, № 3.</p> <p>6. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье, 2003, № 9.</p> <p>7. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2000.</p> <p>8. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2003.</p> <p>9. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности // Школьный психолог, 2003, № 7.</p>

10.Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6.

**Интернет-ресурсы:**

1. Академия Минпросвещения России <https://www.apkpro.ru/>.
2. Сайт Московского государственного психолого-педагогического университета: <https://mgppu.ru/>.
3. Портал психологических изданий [электронный ресурс]: <https://psyjournals.ru/>.