



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

**УТВЕРЖДЕНА**  
методическим советом ИДО

\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_  
(дата)

И.о директора \_\_\_\_\_ Ефимова С.А.  
(подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА повышения квалификации**

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов: эффективные копинг-стратегии**

Самара 2023 г.

Разработчик программы

Бейлина Наталья Семеновна, к.п.н.,  
доцент кафедры «Педагогика, межкультурная  
коммуникация и русский как иностранный»  
СамГТУ, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.С. Бейлина  
(И.О.Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Журавлёва Ольга Васильевна, к.п.н., доцент  
начальник управления по учебно-методической  
и организационной работе ИДО СамГТУ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

О.В. Журавлёва  
(И.О.Фамилия)

Швайкина Нина Сергеевна, к.п.н., доцент,  
директор Учебного центра языковой  
академической мобильности ИДО СамГТУ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.С. Швайкина  
(И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика программы	4
1.1.	Цель реализации программы	4
1.2.	Нормативная правовая база	4
1.3.	Планируемые результаты обучения	4
1.4.	Категория слушателей	4
1.5.	Форма обучения и срок освоения	4
1.6.	Период обучения и режим занятий	4
1.7.	Документ о квалификации	5
2.	Содержание программы	5
2.1.	Календарный учебный график	5
2.2.	Учебный план	5
2.3.	Рабочая программа (содержание программы по модулям (или) разделам, (или) дисциплинам и (или) темам)	6
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	7
3.1.	Кадровое обеспечение	8
3.2.	Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
3.3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	8
4.	Оценочные материалы и формы аттестации	8

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы

**Цель реализации программы:** повысить уровень компетентности слушателей в вопросах урегулирования и профилактики конфликтов в образовательной организации; содействовать развитию у педагогов навыков использования эффективной копинг-стратегии в профессиональной деятельности.

### 1.2. Нормативная правовая база

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

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»).

### 1.3. Планируемые результаты обучения

Таблица 1

Общепрофессиональные/профессиональные компетенции ОПК, ПК или трудовые функции (ПСК и СК) (формируются и (или) совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
ОПК. Способность осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	Знать: - основные положения законодательства в области образования; - наиболее актуальные практические проблемы в сфере регулирования образовательного процесса.	Уметь: - применять действующее законодательство Российской Федерации для разрешения практических ситуаций, складывающихся в области образования; - составлять нормативную документацию в области образовательного регулирования.	Владеть: - навыками работы с нормативными правовыми актами в сфере образования; - техникой по составлению документов, регулирующих образовательный процесс.
ПК. Способность применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	Знать современные коммуникативные технологии академического и профессионального взаимодействия на иностранном языке	Уметь использовать стратегии и тактики академического и профессионального взаимодействия на иностранном языке	Владеть речевыми стратегиями и тактиками академического и профессионального взаимодействия на иностранном языке

### 1.4. Категория слушателей

Научно-педагогические работники образовательных учреждений высшего профессионального образования (НПР ОУ ВПО).

### 1.5. Формы обучения и сроки освоения

Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Нормативный срок освоения программы – 72 часа.

### 1.6. Период обучения и режим занятий

Продолжительность обучения – 4 месяца (18 недель).

Режим обучения: не менее 1 дня в неделю, не более 8 часов в неделю.

## 1.7. Документ о квалификации

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Вид занятий (часы)	Период обучения (18 недель)																		Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Лекции, ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4		42
Практические занятия, ч			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2		26
Итоговая работа, ч																		4	4
<b>Итого часов</b>																			<b>72</b>

### 2.2. Учебный план

Таблица 3

№п/п	Наименование (разделов/тем дисциплины (модуля))	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час. / эл. час.				Самостоятельная работа, час.	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)
			Всего	В том числе					
				Лекционные занятия, час. / эл. час.	Лабораторные занятия, час. / эл. час.	Практические занятия, час. / эл. час.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Модуль 1. Психология стресса</b>	16	16	10	-	6	-	-	-
2.	Раздел 1. Стресс и его влияние на личность	16	16	10	-	6	-	-	-
3.	Тема 1. Стресс: основные подходы к его изучению	4	4	4	-	-	-	-	-
4.	Тема 2. Виды стресса и стадии его развития	4	4	2	-	2	-	-	-
5.	Тема 3. Профессиональный стресс: специфика и виды	4	4	2	-	2	-	-	-
6.	Тема 4. Психодиагностика стресса	4	4	2	-	2	-	-	-
7.	<b>Модуль 2. Теоретические основы изучения синдрома эмоционального выгорания педагогов</b>	16	16	10	-	6	-	-	-
8.	Раздел 1. Синдром эмоционального выгорания педагогов	16	16	10	-	6	-	-	-
9.	Тема 1. Эмоциональное выгорание: определение и основные причины возникновения	6	6	4	-	2	-	-	-
10.	Тема 2. Симптомы и стадии эмоционального выгорания личности	4	4	2	-	2	-	-	-
11.	Тема 3. Специфика синдрома профессионального выгорания педагогов	2	2	2	-	-	-	-	-
12.	Тема 4. Методы диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов	4	4	2	-	2	-	-	-
13.	<b>Модуль 4. Копинг-стратегии педагогов в профессиональной деятельности</b>	18	18	10	-	8	-	-	-

14.	Раздел 1. Особенности копинг-стратегий педагогов	8	8	6	-	2	-	-	-
15	Тема 1. Копинг-стратегии: определение и виды.	2	2	2	-		-	-	-
16	Тема 2. Копинг-поведение и психологическая защита личности	4	4	2	-	2	-	-	-
17	Тема 3. Проблема межличностных конфликтов в педагогической деятельности	2	2	2	-		-	-	-
18	Раздел 2. Формирование копинг-стратегий педагогов с синдромом эмоционального выгорания	10	10	4	-	6	-	-	-
19	Тема 1. Особенности применения копинг-стратегий педагогами с синдромом эмоционального выгорания	4	4	2	-	4	-	-	-
20	Тема 2. Копинг-стратегии педагогов в условиях дистанционного обучения.	6	6	2	-	2	-	-	-
21	<b>Модуль 5. Профилактика эмоционального выгорания педагогов</b>	18	18	12	-	6	-	-	-
22	Раздел 1. Эмоциональное выгорание: как не попасть в его ловушку	18	18	12	-	6	-	-	-
23	Тема 1. Психолого-педагогическая профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов	6	6	4	-	2	-	-	-
24	Тема 2. Управление копинг-поведением как эффективный способ профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов	6	6	4	-	2	-	-	-
25	Тема 3. Инновационные психолого-педагогические технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов	6	6	4	-	2	-	-	-
26	Итоговая аттестация	4	4	-	-	-	-	-	-
27	Итого часов	72	72	42		26			

### 2.3. Рабочая программа (содержание программы по модулям/разделам/дисциплинам/и (или) темам)

Таблица 4

Номер модуля/раздела/дисциплины/ темы и его наименование	Содержание модуля/раздела/дисциплины/ темы
<b>Модуль 1. Психология стресса</b>	Стресс как психологическая категория. Формы проявления стресса. Теории стресса.
Раздел 1. Стресс и его влияние на личность	Определение понятий «стресс» и «дистресс». История изучения проблемы стресса. Основные подходы к изучению понятия «стресс».
Тема 1. Стресс: основные подходы к его изучению	Понятие «стресс». Исторические аспекты изучения понятия «стресс». Основные подходы к изучению стресса. Психофизиологические механизмы стресса. Психологические модели стресса. Теории стресса.
Тема 2. Виды стресса и стадии его развития	Эустресс и дистресс. Подвиды дистресса. Стадии развития стресса. Причины и симптомы дистресса.
Тема 3. Профессиональный стресс: специфика и виды	Виды профессионального стресса. Особенности профессионального стресса у преподавателей образовательных организаций различного уровня. Возможности предупреждения профессионального стресса у преподавателей.
Тема 4. Психодиагностика стресса	Типы психодиагностических методик. Оценка психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу

Номер модуля/раздела/дисциплины/ темы и его наименование	Содержание модуля/раздела/дисциплины/ темы
<b>Модуль 2. Теоретические основы изучения синдрома эмоционального выгорания педагогов</b>	Синдром эмоционального выгорания: история вопроса. Изучение причин и симптомов эмоционального выгорания. Специфика эмоционального выгорания педагогов.
Раздел 1. Синдром эмоционального выгорания педагогов	Определение понятия «эмоциональное выгорание». Особенности эмоционального выгорания педагогов. Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов.
Тема 1. Эмоциональное выгорание: определение и основные причины возникновения.	Определение понятия «синдром эмоционального выгорания». История изучения синдрома эмоционального выгорания. Причины возникновения профессионального эмоционального выгорания.
Тема 2. Симптомы и стадии эмоционального выгорания личности	Симптомы эмоционального выгорания. Обзор концепций синдрома эмоционального выгорания. Описание стадий эмоционального выгорания.
Тема 3. Специфика синдрома профессионального выгорания педагогов	Синдром эмоционального выгорания педагогов. Предпосылки возникновения эмоционального выгорания педагогов. Факторы, способствующие возникновению и развитию профессионального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания педагогов. Анализ результатов психолого-педагогических исследований по данной теме.
Тема 4. Методы диагностики эмоционального выгорания	Методики выявления синдрома эмоционального выгорания (Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания; Методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) и др.
<b>Модуль 3. Копинг-стратегии педагогов в профессиональной деятельности</b>	Межличностные конфликты в педагогической деятельности. Копинг-поведение в конфликте. Классификация копинг-стратегий. Копинг-стратегии педагогов с синдромом эмоционального выгорания.
Раздел 1. Особенности копинг-стратегий педагогов	Логический аспект подготовки публичного выступления. Концепция речи.
Тема 1. Копинг-стратегии: определение и виды	Понятие «копинг-стратегия». Характеристика видов копинг-стратегий. Современные теории копинг-поведения. Особенности копинг-стратегий педагогов. Особенности эмоционального выгорания преподавателей вуза.
Тема 2. Копинг-поведение и психологическая защита	Определение понятия «психологическая защита». Виды психологической защиты. Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты.
Тема 3. Проблема межличностных конфликтов в педагогической деятельности.	Понятие «межличностный конфликт». Причины конфликтных ситуаций в педагогической среде. Копинг-поведение педагогов в конфликте.
Раздел 2. Формирование копинг-стратегий педагогов с синдромом эмоционального выгорания	Синдром эмоционального выгорания и копинг-стратегии. Копинг-стратегии в условиях дистанционного обучения.
Тема 1. Особенности копинг-стратегий педагогов с синдромом эмоционального выгорания	Взаимосвязь копинг-стратегий и профессионального выгорания педагогов. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий.
Тема 2. Копинг-стратегии педагогов в условиях дистанционного обучения.	Преимущества и недостатки дистанционного обучения. Особенности копинг-поведения педагогов в условиях дистанционного обучения.
<b>Модуль 4. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: практический аспект</b>	Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания. Инновационные психолого-педагогические технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Управление копинг – поведением педагогов.
Раздел 1. Эмоциональное выгорание: как не попасть в его ловушку	Современные технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Система профилактических мероприятий по профилактике синдрома профессионального выгорания.
Тема 1. Психолого-педагогическая профилактика синдрома эмоционального выгорания	Направления профилактической работы по предупреждению эмоционального выгорания педагогов. Анализ программ профилактики эмоционального выгорания педагогов. Технологии выявления синдрома эмоционального выгорания педагогов.
Тема 2. Управление копинг-поведением как эффективный способ профилактики эмоционального выгорания педагогов	Концепция психологического стресса и «консервации» ресурсов (COR-теория) С. Хобфолла. Конструк самозффективности (А. Бандура). Виды адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе. Классификация копинг-ресурсов.
Тема 3. Инновационные психолого-педагогические технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов	Современные настольные игры как эффективная технология профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Технологии здоровьесбережения в профилактике профессионального выгорания. Саморегуляция как средство профилактики эмоционального выгорания.

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Кадровое обеспечение

Содержание дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации) могут реализовать преподаватели, имеющие высшее образование по

профилю программы (модуля); ученую степень и/или ученое звание (желательно); опыт работы в системе дополнительного профессионального образования не менее 1 года; документы о повышении квалификации и/или профессиональной переподготовке по профилю программы (модуля).

### **Сведения о профессорско-преподавательском составе и ведущих специалистах**

Бейлина Наталья Семеновна, к.п.н., доцент кафедры «Педагогика, межкультурная коммуникация и русский как иностранный» СамГТУ, доцент.

### **3.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы**

Аудитории для проведения лекционных и практических занятий.

Технические средства обучения: компьютеры с доступом в Интернет, мультимедийные средства обучения.

### **3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

1. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2009. – 272 с.
2. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос.пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux, Adobe Acrobat Reader
3. Кошелев А.Н. Синдром «белого воротничка» или профилактика профессионального выгорания: практическое пособие / Кошелев А.Н., ГроссМедиа: 2008.- Режим доступа: [https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els\\_samgtu||iprbooks||772](https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||772)  
Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие /Составитель: Л.М. Левина, – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017.– 49 с.
4. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учеб. пособие (для студентов направления «Психология») / [сост. Л. И. Дементий, А.Ю. Маленова]. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – 104 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Александрова М.Е. Мастерство литературно-сценической импровизации. Сторителлинг: учеб. пособие / М.Е. Александрова. – Санкт-Петербург; Москва; Краснодар: Лань: Планета музыки, 2022. – Добавлено: 20.09.2022. – Проверено: 30.06.2023.
2. Новикова Т.О. Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у педагогов : методические рекомендации / Т.О. Новикова, М. А. Саутина; под общ. ред. И.А. Патроновой. — Орёл : «Институт развития образования», 2021. — 38 с.

#### **Интернет-ресурсы и справочные системы**

<https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-buduschih-pedagogov/viewer>  
<https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-koping-strategiy-i-mehanizmov-psihologicheskoy-zaschity/viewer>  
<https://expeducation.ru/ru/article/view?id=10331>  
<https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN617.pdf>  
<https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-1/viewer>

### **4. Оценочные материалы и формы аттестации**

Итоговый контроль освоенных профессиональных компетенций проводится в форме выполнения итоговой работы.



Аттестационные испытания являются самостоятельным видом аттестации и не могут быть заменены оценкой уровня подготовки выпускников на основе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценка «отлично» выставляется, если работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения слушателя обоснована, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Слушатель демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» выставляется, если работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Могут быть допущены незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если слушатель выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если слушатель не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не сослался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель итоговой работы не достигнута.

### **Примерная тематика итоговых работ слушателей**

1. Понятие современных педагогических технологий.
2. Теория обучения иностранным языкам на основе педагогики взаимодействий и в условиях речевого общения: информационно-когнитивный, эмотивно-эмпатийный и интерактивный уровни.
3. Основные свойства, функции и структурные компоненты современных технологий обучения иностранным языкам.
4. Общие подходы к обучению иностранным языкам, методы и принципы, лежащие в основе современных инновационных технологий обучения иностранным языкам.
5. Проектные технологии обучения иностранным языкам.
6. Типология и особенности учебных проектов при обучении иностранным языкам.
7. Принципы и функции различных типов проектов при обучении всем видам иноязычной речевой деятельности.
8. Основы и особенности проектной деятельности обучающихся и преподавателей.
9. Развивающий потенциал проектной деятельности.
10. Использование в обучении иностранным языкам информационно-коммуникационных технологий.
11. Интернет-технологии как совокупность форм, методов, способов, приемов обучения иностранному языку с использованием сети Интернет и социальных сервисов.
12. Создание виртуальной образовательной среды.
13. Использование ИКТ в педагогическом взаимодействии.
14. Интерактивные обучающие программы с использованием ИКТ на занятиях по иностранному языку.
15. Новая реальность и современные возможности педагога.
16. Особенности организации учебного процесса в современной реальности.
17. Современные возможности, изменяющие технологию организации учебного процесса.
18. Новые формы организации учебных занятий. Организация различных видов деятельности учеников и учителей в условиях цифрового обучения.
19. Организация учебного процесса, методы и приёмы обучения в условиях цифровой образовательной среды.
20. Новые формы организации учебных занятий. Организация различных видов деятельности учеников и учителей в условиях цифрового обучения.

21. Классификация, функции и принципы применения компьютерных программных средств в интерактивных технологиях обучения иностранным языкам.
22. Учебные интернет-ресурсы; их типы: Хотлист, Мультимедиа скрэпбук; Трэжа хант; Сабжект сэмпла; Вебквест.
23. Технологии Веб 2.0 в обучении: социальные сервисы-блоги, вихи, подкасты.