

г. Прохладный
2026 г.

Содержание

1.	Целевой раздел.	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3.	Используемые методы и методики.....	5
1.4.	Сроки реализации программы.....	5
1.5.	Структура занятий.....	5
1.6.	Планируемые результаты (целевые ориентиры).....	5
2.	Содержательный раздел.....	7
2.1.	Тематическое планирование занятий.....	7
3.	Организационный раздел.....	11
3.1.	Организационные формы.....	11
3.2.	Учебно-методическое обеспечение программы.....	11
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы.....	12
	Список литературных источников.....	13
	Приложение.....	14
	Лист изменений и дополнений.....	27

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации дополнительного образования в России, главная цель которой – повышение его качества. В современных условиях дополнительного образования проблема профессионального выгорания педагогов становится особенно актуальной. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

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 дополнительного 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. Программа разработана с учётом Стратегии развития воспитания до 2030 года и направлена на создание условий для сохранения профессионального здоровья педагогов в контексте современных требований к воспитательной деятельности. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Актуальность программы определяется тем, что профессия педагог дополнительного образования относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, и утрата мотивации, негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять

организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы - создание в Учреждении условий, способствующих профилактике синдрома профессионального выгорания и формированию позитивного самовосприятия в профессии для укрепления психологического здоровья педагогов дополнительного образования МУДО ЦДТ.

Задачи программы:

- повышать информационно-теоретическую компетентность педагогов, связанную с вопросами формирования эмоционального выгорания, причинах его возникновения и способах преодоления;
- обучать педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развивать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности, формирование позитивного самовосприятия и мировоззрения;
- развивать эмоциональный интеллект педагогов, как фактор успешной воспитательной деятельности;
- способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности;
- предлагать методы по созданию в МУДО ЦДТ единого развивающего пространства, в котором согласовано тесное продуктивное взаимодействие между педагогами и родителями;
- работать над формированием в Центре стабильной среды, укрепляющей фундамент взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений.

1.3. Используемые методы и методики

- Для реализации программы широко используются и применяются на практике следующие методы и методики:
- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
- Опросник выявления эмоционального выгорания МБИ К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водопьяновой Н. Е.).
- Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.
- Метод наблюдения.
- Психогимнастика.
- Арт-терапевтические, релаксационные методы.
- Когнитивные приёмы и методики.
- Медитативные практики.
- Игровые, когнитивно-поведенческие техники.

1.4. Сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 2026-2027 учебного года. Общая продолжительность программы составляет 18 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (педагоги и работники МУДО ЦДТ).

1.5. Структура занятий

Занятия проводятся на базе МУДО ЦДТ в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию

психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Каждое занятие проводится в светлом, просторном помещении.

В плане каждого занятия предусмотрены определенные части:

- Вводная часть, которая включает в себя приветствие, постановку проблемы и разминочные упражнения.
- Основная часть, которая занимает большую часть времени и несёт наибольшую смысловую нагрузку.
- Заключительная часть, предполагающее подведение итогов занятия, рефлексия.

1.6. Планируемые результаты (целевые ориентиры)

В результате освоения программы:

- повысится уровень информационно-теоретической компетентности, связанной с вопросами профессионального выгорания.
- педагоги МУДО ЦДТ овладеют психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
- повысится самооценка, стрессоустойчивость, работоспособность, снизится уровень тревожности, эмоциональной напряженности, утомления, сформируется позитивное самовосприятие педагогов в профессии.
- улучшится психологический климат в коллективе;
- в учреждении будет создано единое развивающее пространство для продуктивного взаимодействия между педагогами и родителями;
- сформируется стабильная среда, повысится уровень взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений.

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Цели и задачи занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Диагностический семинар – практикум для педагогов дополнительного образования «Познай себя: диагностика профессионального выгорания»	Ознакомление с феноменом профессионального выгорания, выявление индивидуальных особенностей эмоционального состояния каждого педагога. Формирование мотивации к работе над собой.	I. Приветствие присутствующих. -упражнение «Эмоциональный термометр». II. Теоретическая часть: - определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания; - симптомы профессионального выгорания; - тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс-методика Н.Е.Водопьяновой). III. Практическая часть - диагностика по методике Бойко; - упражнение «Мой эмоциональный портрет»; - работа с метафорическими картами. IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. V. Домашнее задание – ведение дневника эмоций.	2 часа
2	Интерактивный тренинг «Ресурсное	Ознакомление с понятиями «самооценка», «уровень притязаний»	I. Вводная часть. - упражнение «Энергетический круг»; - лекция «Понятие личностных ресурсов». II. Основная часть.	2 часа

	состояние педагога»	и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. Формирование навыков самоподдержки и саморегуляции.	- медитативная практика «Внутренний источник силы»; - упражнение «Карта ресурсов»; - техника «Якорение». III. Заключительная часть. -Рефлексия. Буклеты с вариантами упражнений для поднятия уровня самооценки. IV. Домашнее задание – составление списка личных ресурсов.	
3	Практикум «Эмоциональный интеллект педагогов»	Развитие навыков управления эмоциями. Определение и анализ уровня самооценки, освоение приёмов самодиагностики, самораскрытия; развитие умения вступать в контакт с самим собой, занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формирование позитивного принятия себя.	I. Вводная часть. - упражнение «Эмоциональная волна»; - лекция «Компоненты эмоционального интеллекта». II. Основная часть - Упражнение «Я в лучах солнца»; - Упражнение «Самохвальство»; - Упражнение «Уверенность»; - Упражнение «Уровень счастья» III. Заключительная часть. -Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
4	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	I. Вводная часть. Мини-лекция на тему «Тайм-менеджмент». II. Основная часть -Упражнение «Поглотители и ловушки времени»; -Упражнение «Смятая бумага»; - Упражнение «Приоритеты». III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
5	Тренинг «Как справиться со стрессом»	Создание условий для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в случаях, вызывающих тревогу	I. Вводная часть. Лекция на тему: «Что такое тревожность, стресс. Физиологическая сторона тревожности». II. Основная часть	2 часа

		и страх; раскрытие понятия тревожность и стресс; обучение навыкам саморегуляции.	-Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»; -Упражнение «Зеваки»; - Упражнение «Ёжики»; - Упражнение «Бумажные мячики» III. Заключительная часть. - Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
6	Коучинг – сессия «Баланс жизни»	Формирование навыков гармонизации жизни. Создание условий для снятия эмоционального напряжения, агрессии, тревожности и враждебности, стресса, принятия себя. Создание условий для повышения стрессоустойчивости.	I. Вводная часть. - упражнение «Колесо баланса»; - лекция «Концепция work-life balance». II. Основная часть. - техника «Границы»; - упражнение «Мой идеальный день»; - практика «Энергетический аудит». III. Заключительная часть. -Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
7	Тренинг «В мире эмоций»	Снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.	I. Вводная часть. Лекция на тему: «Снятие физической агрессии, враждебности, развитие эмоциональной грамотности» II. Основная часть. -Упражнение «Приветствие»; - Упражнение «Невербальное общение»; -Упражнение «Два барана»; -Упражнение «Вежливый сосед»; -Упражнение «Пара ласковых»; -Упражнение «Достань звезду» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятка с упражнениями для снижения уровня тревожности и агрессии.	2 часа
8	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Оказание помощи участникам тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека.	I. Вводная часть. -Упражнение «Приветствие»; -Процедура «Эмоциональная диагностика»; -Разминка. Упражнение «Я сильный-Я слабый». II. Основная часть. -Упражнение «Рисунок Я»; -Упражнение «Я-звезда». III. Заключительная часть. Обратная связь. Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу». Памятка с рекомендациями.	2 часа
9	Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости,	Создание условий для сохранения и укрепления психологического	I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. II. Практическая часть. - Упражнение «Паутина»;	2 часа

уверенности в себе»	здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.	- Упражнение «Имена-качества» - Упражнение «Я учусь у тебя»; - Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»; - Упражнение «Лестница»; - Упражнение «Звуковая гимнастика» III. Заключительная часть. Памятки с рекомендациями. Упражнение обратная связь «Мишень»	
---------------------	---	--	--

3. Организационный раздел

3.1. Организационные формы

Занятия проводятся на базе МУДО ЦДТ в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Перечень используемых методических пособий.	1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. - Волгоград: Учитель, 2019. 2. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2019 г. – Режим доступа: http://www.resobr.ru/materials/46/38491/ 3. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2019 г. – Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/578061/ 4. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2019 г. – Режим доступа: http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-isposobi-profilaktiki.html 5. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2020. – 76 с. 6. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2019. – 607 с. 7. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2018. №7 8. Фокина А. Прокрастинация и внутренний критик: техники когнитивного подхода, чтобы помочь педагогу // Справочник педагога-психолога. -2021.- №4
---	--

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

- просторное, светлое помещение;
- столы и стулья из расчета на группу;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи;
- компьютер;
- проектор;

- экран;
- телевизор;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Список литературных источников

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2021 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-treningdlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2018. – 176 с.
3. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2021 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2022 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
5. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2022 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobiprofilaktiki.html>
6. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 76 с.
- Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.
7. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2017. – 607 с.
8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2022. №7

Стимульный материал к методикам

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Инструкция: «Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание то, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Тест

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2 – 3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне не всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются только неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (партнеров).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий. Которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работая с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила мое здоровье.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Приложение 2

Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (MBI) (Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.)

Инструкция: «Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или отметьте квадрат, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением».

№	Утверждение	Никогд а	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).							
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3	Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и, должен (на) идти на работу.							
4	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход.							
5	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума.							
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно.							
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками.							
8	Я чувствую угнетенность и апатию.							
9	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.							
10	В последнее время я стал (а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю.							
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы.							

12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13	Я испытываю эмоциональный спад на работе.							
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.							
15	Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам, особенно недисциплинированным и не желающим учиться.							
16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы.							
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами.							
18	Я легко общаюсь с учениками и их родителями независимо от их социального положения и поведения.							
19	Я многое успеваю сделать на работе и дома.							
20	Я чувствую себя на пределе возможностей.							
21	Я многого смогу еще достичь в своей жизни.							
22	Бывает, что, коллеги, ученики и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

Приложение 3

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 60 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Тест

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Приложение 4

ПАМЯТКА

Основы эффективного общения

1. Если Вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «да» или «нет»; объясните, почему такое решение, однако не извиняйтесь слишком долго. Отвечайте без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.
2. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.
3. Просите прояснить, почему Вас просят о чем-либо, чего Вы не хотите делать.
4. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
5. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
6. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица — местоимение «Я»: «Если ты ведешь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возможности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.
7. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, 33 достигнута цель или нет).
8. Не упрекайте себя, если Вы были не уверены или агрессивны.
9. Попытайтесь вместо этого выяснить, в какой момент Вы «соскользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

Приложение 5

ПАМЯТКА

Конфликт: Правила урегулирования

Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам и мнениям другой стороны. Конфликт — особое взаимодействие людей, групп, и их объединений которые возникают при их несовместимых взглядах, позициях и интересах.

Этнический конфликт - это особая форма конфликта, обладающего некоторыми особенностями:

1. В конфликтующих группах усматривается разделение по этническому (национальному) признаку.
2. Стороны ищут поддержки в своей национальной или этнически дружественной среде (группе).
3. В отдельных видах межнациональных конфликтов каждый участник пытается оказаться правым, доказывая свою точку зрения.
4. Новые участники объединяются с одной из сторон конфликта исходя из общей национальной принадлежности, даже если эта позиция им не близка;
5. Конфликты чаще всего не являются существенными по сути и происходят вокруг тех или иных целей и интересов групп.

10 правил урегулирования конфликта

1. Отказ от насилия. Если существует угроза обострения конфликта или если он уже достиг большой остроты, тогда правило №1— объявить отказ от любых форм физического насилия или запугивания.
2. Смена точки зрения. Возложение всей вины за конфликт на одну сторону чрезвычайно затрудняет любую попытку конструктивно подойти к его урегулированию. Если же считать конфликт общей проблемой сторон, тогда появляется возможность увидеть его в новом свете, взглянуть на него с другой точки зрения.
3. Готовность к переговорам. Без контактов с другими сторонами конфликта пути ослабления его опасности остаются заблокированными. Переговоры помогают выявить главную причину конфликта, а также снижают вероятность неверного понимания слов и событий.
4. Готовность к диалогу. Диалог способствует тому, что противники начинают видеть друг в друге партнеров по конфликту. Благодаря этому у них появляется готовность вырабатывать решение совместными усилиями.
5. Посредничество. Если даже диалог невозможен, ситуация далеко не безнадежна. В подобных случаях часто бывает полезно прибегнуть к посредничеству третьей стороны.
6. Доверие. Работа над урегулированием конфликта требует доверия. Поэтому следует избегать односторонних действий, а свои собственные шаги делать абсолютно прозрачными и понятными другим.
7. Правила честной игры. Участникам урегулирования конфликта следует установить обязательные для всех правила касательно совместного взаимодействия и общения. Необходима полная уверенность в партнере: знание того, что партнеры ведут честную, укрепляет доверие.
8. Понимание другой стороны. В процессе диалога или благодаря посредничеству можно прийти к пониманию точки зрения партнеров по конфликту, к осознанию испытываемого ими давления и стоящих за ними интересов, которые вынуждают их вести себя так, а не иначе, и учитывать все это в собственном поведении. В таком случае вырастает и собственная готовность взять на себя долю ответственности за конфликт.
9. Поиски общего. Настрой на поиск сходств, а не различий между конфликтующими сторонами позволяет увидеть значительную общность их убеждений и ценностей.
10. Баланс интересов и примирение. Между конфликтующими сторонами развиваются новые отношения. В идеале находится решение, приемлемое - по крайней мере, частично - для обеих сторон, и их примирение становится возможным.

Лист изменений и дополнений

№	Содержание изменений и дополнений	Реквизиты документа