

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Комитет по образованию администрации городского округа
Щелково Московской области
МАОУ «Гимназия № 2» ГОЩ

СОГЛАСОВАНА

Управляющим советом
МАОУ «Гимназия №2»
ГОЩ

протокол № 4
от 29 августа 2025 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим
советом МАОУ
"Гимназия №2" ГОЩ

протокол №9
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАОУ
"Гимназия №2" ГОЩ
№ 185

от 29 августа 2025 г.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

«Счастье - мой ресурс»

Щелково,

2025 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование и направленность программы	3
Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы	3
Аннотация	3
Психолого-педагогическая программа.....	5
Список литературы.....	29
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы.....	34

1. Наименование и направленность программы

Психолого-педагогическая программа «Счастье- мой ресурс» направлена на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Разработчиками программы являются:

Завьялова Анна Алексеевна, педагог-психолог МАОУ «Гимназия №2» ГОЩ
email: zavialova7771@gmail.com

3. Аннотация

Аннотация

к образовательной (просветительской) психолого-педагогической программе профилактики эмоционального выгорания педагогов

Учитель ежедневно испытывает эмоциональные нагрузки. Появляются симптомы хронической усталости, снижается уровень работоспособности, возникают ощущения «замкнутого круга», снижается самооценка. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, что является преградой к самореализации, профессионализму и творчеству. Педагоги принимают огромное количество решений, планирования в отношении учащихся и своих собственных детей, а это один из самых сложных, истощаемых видов психической деятельности который требует много энергии и усилий.

В этой связи была разработана и апробирована программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Цели программы:

- Способствовать снижению рисков развития эмоционального выгорания
- Повышать уровень психологической компетентности педагогов
- Развивать умения справляться со стрессовыми ситуациями профессионально и эффективно.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- обучить педагогов навыкам психофизиологической саморегуляции;
- повысить уровень психолого-педагогической компетентности учителя;
- сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья через элементы арт-терапии и метафорических ассоциативных карт.

Ожидаемые результаты: развитие компетентности педагогов по проблеме профессионального выгорания, получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья, повышения профессионального мастерства, активизация стремления к самосовершенствованию, сплочение педагогического коллектива, адаптация молодых педагогов.

Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов «Счастье -мой ресурс»

***Вид программы. Описание проблемной ситуации, на решение которой
она направлена.***

Учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Специфика педагогической деятельности учителя состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Ряд авторов (А.Г. Палахов, А.О. Прохоров и др.) называют напряженность важной характеристикой профессиональной деятельности учителя.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно осуществить ее может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности.

В связи с этим, возникает необходимость психолого-педагогической поддержки педагогов по профилактике эмоционального выгорания. Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Возникает необходимость в обучении педагогов в преодолении стрессовых ситуаций и жизненных трудностей.

Предлагаемая программа предназначена для педагогов образовательных учреждений. Она направлена на формирование у них умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья и профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Представленная система работы позволяет сформировать у педагогов умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья, обучить навыкам психофизиологической саморегуляции, обогатить их психологическую культуру на личностном уровне.

Цели и задачи

Цель программы: укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания и деформации личности педагога.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- обучить педагогов навыкам психофизиологической саморегуляции;
- повысить уровень психолого-педагогической компетентности учителя;
- сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья.

Описание участников программы

Участниками программы являются педагоги МАОУ «Гимназия №2» ГОЩ.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

В последнее время все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, синдроме профессионального выгорания работников, но и низком уровне адаптации молодых специалистов в учреждении.

Результатом длительного стресса становится определенное изменение личности, получившее название эмоционального выгорания - данный термин ввел

Х. Фрейденбергер. Большой вклад в изучение стресса и эмоционального выгорания внесли работы Р. Лазаруса, Г. Селье, К. Маслач, В.В. Бойко [7, 33, 57, 66, 67]. Продолжается изучение синдрома выгорания в российской и зарубежной психологии такими учеными, как Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Д.Г. Трунов, Т.В. Форманюк, К. Купер, М.О Драйсколл, Дж. Гринберг [16, 20, 32, 75, 55, 54, 73,].

Значительный вклад в понимание специфики работы учителя, связанной с выгоранием, внесли концепции о закономерностях развития личности профессионала и формирования профессиональных деструкций, отраженные в работах Л.М. Митиной [41, 43], Е.П. Ильина [23], Е.И. Рогова, Н.С. Пряжникова [62, 61].

Негативное влияние эмоционального выгорания проявляется в переживании эмоционального опустошения, безразличном, негативном отношении к ученикам и коллегам, в снижении мотивации. Если учесть, что важнейшими чертами личности педагога являются гуманизм и вера в положительную природу человека, то становятся очевидными разрушительные последствия эмоционального выгорания. Часть молодых учителей покидает школу в первые два года трудового стажа. Многие учителя спустя десятилетия работы приобретают те или иные проявления выгорания. В целом, о значимости проблемы выгорания свидетельствуют данные Всемирной Организации Здравоохранения, согласно которым стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети всех трудящихся стран Европейского Союза [6, 73].

Как отмечает Ф. Дэйв, в течение определенного времени проблемы, являющиеся следствием синдрома, признавались, но понятие «выгорание» не было четко определено и дифференцировано от других сходных понятий (в частности, посттравматического стрессового расстройства, депрессии, эмоционального напряжения, усталости и переутомления) [32].

Хухлаева О. В. делает акцент на одну из задач школьной психологической службы: содействовать сохранению психологического здоровья педагогов [74].

Структура и содержание

Основные принципы реализации данной программы:

- принцип добровольности и готовности участников к работе;
- принцип осознанности педагогов в отношении существующих трудностей и потребности их решить;
- принцип индивидуального и комплексного подхода в работе с каждым педагогом;
- принцип системности и последовательности в реализации предложенных программой задач и форм работы.

1. Теоретический блок

Направлен на передачу педагогам знаний в области педагогики и психологии. В ходе проведения лекций, семинаров и круглых столов педагогам предоставляется возможность кроме получения новых знаний, выразить свои мысли и переживания, что несомненно способствует снятию эмоционального напряжения.

Профилактика и просвещение

Цель – повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, развитие умения быть счастливым.

Данное направление реализуется, главным образом, через лекции, семинары и круглые столы, на которые могут быть приглашены педагоги и психологи из других ОУ, буклеты, памятки.

2. Практический блок

Цель - снятие эмоционального напряжения у педагогов; обучение навыкам эмоциональной саморегуляции; активизация творческих способностей, через элементы арт-терапии и сплочение педагогического коллектива.

Психодиагностика

Цель– изучение личностных и профессиональных качеств педагогов; определение уровня эмоционального напряжения.

Консультирование

Цель – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

Данное направление реализуется через консультации, по окончании которых педагог получает рекомендации.

Практические занятия для педагогов с элементами арт-терапии.

Цель- снятие эмоционального напряжения, обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях применяются релаксационные упражнения, музыкотерапия, арт-терапия, мандала-терапия, сказкотерапия.

Тематический план программы

Наименование занятия	Цель	Количество часов
1. «Входная диагностика»	Цель: диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.	1,5ч
2. «Источники радости и вдохновения»	Цель: Оживление позитивных переживаний	1,5 ч
3. «Путешествие в мир воображения»	Цель: Исследование потенциала творческого самовыражения. Снижение психоэмоционального напряжение педагогов, актуализация знаний о приемах саморегуляции.	1,5ч
4. «Радостные воспоминания детства»	Цель: возвращение энергии детских впечатлений	1,5ч
5. Мой внутренний голос	Цель: услышать внутренние потребности и желания	1,5ч
6. Движение вперед	Цель: формирование целей и планов	1,5 ч
7. Заключительное занятие	Цель: подведение итогов и определение дальнейших шагов	1,5ч.

Итого: 7 занятий

Занятие №1

1. Опросник САН. (В.А.Доскины, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников).

2.Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.

Бойко в модификации Е.

Ильина

«Синдром эмоционального выгорания педагогов».

Цель: информирование педагогов о синдроме эмоционального выгорания, диагностика, создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

Материалы и оборудование:

- интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации; — слайдовая презентация;
- карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения «Откровенно говоря»;
- МАК карты «Счастье - это?»
- Записи спокойной релаксационной музыки, релаксационный текст, бумага формата А4, пастель, карандаши, маркеры к упражнению «Куст розы»;
- памятки-буклеты.

Условия реализации: сенсорная комната

Время проведения: приблизительно 1,5 ч. Общее время зависит от количества участников.

Участники: педагоги, молодые специалисты.

Ход занятия.

Карточки с незаконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я проверяю тетради... Откровенно
говоря, когда я прихожу на урок... Откровенно говоря, когда
я разговариваю с родителями...
Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят
родители...
Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи
или методисты...
Откровенно говоря, когда я провожу родительское
соборание...
Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
Откровенно говоря, когда я провожу свой урок... Откровенно
говоря, когда работа с детьми...
Откровенно говоря, моя работа...
Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
Откровенно говоря, мое здоровье...
Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
Откровенно говоря, когда я вижу ребенка... Откровенно
говоря, после рабочего дня...
Откровенно говоря, когда я заполняю журнал... Откровенно
говоря, когда яставляю оценки... Откровенно говоря,
когда наступает пора каникул...
Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...
Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу
Откровенно говоря, неприятности на работе... Откровенно
говоря, успехи на работе...

**Метафорические ассоциативные карточки: «Счастье -
это.....»**

Цели колоды: разрешение проблемных ситуаций с помощью смещения фокуса
внимания на позитивный настрой и набор ресурсов; через ассоциации и каналы
чувств обратить внимание на то, что необходимо для счастья.

Техника:

1. Закройте глаза и мысленно задайте себе вопрос «Что мне необходимо сейчас для счастья?»
2. Вытяните карту из колоды и посмотрите на картинки.
3. Что там первое бросается в глаза?
4. Что Вы чувствуете
5. О чем напоминает Вам это рисунок
6. Прочитайте название карты. О чем оно для Вас И как оно связано с картинкой?
7. Запишите инсайты.

Техника «Куст розы»

Цель: диагностическая, данная методика позволяет получить ценную информацию о внутреннем мире человека. Рисуя розовый куст, педагог фактически рисует свой внутренний мир, а розовый куст является метафорой его состояния. Коррекционная – в процессе опроса, дорисовывания происходит трансформация проблемной области, эмоции переходят в позитивное русло.

Методика «Куст розы» символизирует эмоциональную сущность человека. Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное путешествие в собственное подсознание и открыть внутренние.

Закройте глаза. Просто ощущайте свое тело. Забудьте о том, что происходит вокруг вас думайте только о том, что происходит внутри вас. Думайте о дыхании... вы чувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение.

Теперь представьте, что каждый из вас превратился в куст роз. Постарайтесь выяснить, что значит быть кустом роз... Какой ты куст?.. Большой?.. Маленький?.. Широкий?.. Высокий?.. У тебя есть цветы?.. Если да, то какие?.. Какие у тебя стебли и ветки?.. На что похожи твои корни? (пауза)... или у тебя нет корней?.. Если у тебя есть корни, то какие они?.. Длинные и прямые?.. Скрученные?.. Они глубоко уходят в землю?.. Оглянитесь вокруг (пауза)... Где вы находитесь?.. Во дворе?.. В парке?.. В пустыне?.. В городе?.. За городом?.. Посреди океана?.. Вы находитесь в сосуде или растете в земле?.. Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон?.. Растете внутри чего-то? Оглянитесь вокруг (пауза)... Что вы видите?.. Другие цветы?.. Вы одиноки?.. Нет ли поблизости деревьев?.. Животных? .. Людей?.. Птиц?.. Вы похожи на куст роз или на что-нибудь иное?.. Не ограждает ли вас изгородь?.. Кто за вами ухаживает?.. Какая теперь погода?

Как вы воспринимаете жизнь?.. Что вы чувствуете?.. Что происходит с вами, когда меняются времена года?.. Не забывайте, что вы — розовый куст. Определите свое отношение к своей жизни и происходящему с вами.

А теперь я попрошу вас открыть глаза и изобразить себя на рисунке в виде куста роз. Затем я задам вам несколько вопросов. Вы расскажете мне о рисунке так, как если бы вы были розовым кустом (долгая пауза)... Готовы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст.

Опрос педагогов после окончания рисования розового куста

Вопрос 1: Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь

Вопрос 2: Расскажи мне о своих цветах.

Вопрос 3: Расскажи мне о своих листьях.

Вопрос 4: Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.

Вопрос 5: У тебя есть шипы? Если да, то Расскажи мне о них. Если нет, тогда Расскажи, как ты защищаешься. Ты добрый или злой куст?

Вопрос 6: Расскажи мне о своих корнях.

Вопрос 7: Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?

Вопрос 8: Ты думаешь, что ты похож на розовый куст или на что-то иное? Если да, то на что ты похож?

Вопрос 9: Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким образом они ухаживают за тобой?

Вопрос 10: Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с тобой при смене времен года?

Вопрос 11: Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе живется в роли куста?

Можно изобразить диалог между проблемной частью рисунка и розовым кустом.

Коррекция Внутреннего Состояния

Что делать, если рисунок содержит большое количество неблагоприятных признаков? В течение двух недель снова и снова рисовать куст роз, представляя, как за ним ухаживают, как его поливают, как через какое-то время на нем распускаются бутоны, появляются ярко-зеленые молодые листики. Куст может измениться, а вслед за ним трансформируется состояние ребенка.

Вопросы рефлексии

❖ **Трудно ли вам было отвечать?**

- ❖ Было ли для вас что-то новое?
- ❖ Считаете ли вы полезными упражнения?
- ❖ Открыли ли вы что-то новое для себя?
- ❖ Как вы себя сейчас чувствуете?
- ❖ Какие у вас сейчас ощущения?

Занятие № 2

«Источники радости и вдохновения»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, активизировать память о приятных моментах и событиях прошлого.

Задачи:

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.
4. Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.

Материалы и оборудование:

1. МАК «Чудо звери»
2. Настольная игра «Душа профессии»
3. МАК «Тараканы в голове»

Ход занятия:

Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

Задачи: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроения на работу.

Описание: «Имена-качества», обмен чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Анна, активная, аккуратная».

Задачи: сплочение; разрядка.

МАК «Чудо звери».

1. Вытянуть 3 карты в закрытую с вопросом «Какой Я чудо зверь когда на работе?»
2. Вытянуть 3 карты в закрытую с вопросом «Какой Я чудо зверь когда в отпуске?»
3. Собрать свои варианты и ответить на какой вариант нравится больше, почему, что хочется изменить. Провести рефлексию по упражнению.

Настольная игра «Душа профессии»

Цель игры: профилактика эмоционального выгорания у сотрудников.

Материал: игровое, рекомендации для ведущего, кубик, карточки с вопросами.

МАК «Тараканы в голове».

Цель: нахождение подсказок о базовых внутренних преградах и сопротивлении решению проблемы (задачи).

Мысленно задайте вопрос: «Что мне мешает быть в ресурсном состоянии?» В закрытую вытягиваем из колоды 4 карты. Обсуждаем карты и анализируем, получаем инсайты.

Вопросы рефлексии

- ❖ Трудно ли вам было находить ответы?
- ❖ Открыли ли вы что-то новое для себя?
- ❖ Как вы себя сейчас чувствуете?
- ❖ Какие у вас сейчас ощущения?

Занятие № 3

«Путешествие в мир воображения»

Задача: раскрыть творческий потенциал и научиться выражать эмоции через искусство.

Методы: рисование картин, создание скульптурных композиций, использование песка и глины.

Результат: появляется ощущение свободы творчества и легкости выражения мыслей и чувств.

Материалы и оборудование:

1. Арт терапия «Мандала настроения»
2. Настольная игра «Куда приводят мечты»
3. МАК «Время чудес»
4. Упражнение на саморегуляцию «Бабочка»

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого существуют специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение этих упражнений поможет вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5

минут, затраченных на выполнение упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Арт терапия «Мандала настроения»

Цель: сплочение коллектива, гармонизация душевного равновесия, получение нового творческого опыта.

Задачи:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности;
- развитие творческого потенциала;
- активизации внутренних ресурсов;
- гармонизации внутреннего состояния;

Сейчас я предлагаю вам каждому создать свою мандалу. При использовании данной техники важно соблюдать некоторые рекомендации:

во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;

дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;

не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь

Включается релаксационная музыка

Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Рисование мандалы

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, или тарелочки, выбрать самый красивый цвет и нарисовать в центре круга все что захочется. Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится.

Так же можно предложить педагогам готовые мандалы для раскрашивания.

Настольная игра «Куда приводят мечты»

Цель игры: помочь педагогам понять, чего они действительно хотят в жизни, найти и осознать свои мечты и стремления. Игра способствует выявлению

скрытых страхов, сомнений. Игра направлена на то, чтобы мотивировать участников к действиям, зарядить их позитивной энергией для реализации своих желаний.

Инструкция к игре прилагается.

МАК «Время чудес» Техника «любовь к себе»

1. В закрытую вытягиваем 2 карты в ответ на вопрос:
-что такое в моем понимании «любить себя»? Резюмируем ответы.
2. В закрытую вытягиваем 2 карты на вопрос:
- что мешает мне любить себя?
3. В закрытую вытягиваем 2 карты на вопрос:
-что мне поможет принять и полюбить себя?
4. В закрытую вытягиваем 2 карты в ответ на вопрос:
-что я могу сделать уже сейчас, чтобы взрастить любовь к себе?

Прописываем действия

Упражнение на саморегуляцию «Бабочка»

Помогает активировать механизмы саморегуляции и переработки информации через билатеральную стимуляцию — одновременно тактильную и глазодвигательную.

Способствует снижению тревоги, эмоционального напряжения, переработке неприятных переживаний травматических воспоминаний и восстановлению чувства безопасности, спокойствия и опоры.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Сядьте удобно или лягте. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.
2. Скрестите руки на груди, чтобы ладони лежали на ключицах или плечах — словно крылья бабочки.
3. Начните мягко постукивать: сначала одной рукой, потом другой — попеременно, в ровном, спокойном ритме. Постукивания должны быть лёгкими, не вызывающими дискомфорта.
4. Закройте глаза и добавьте медленные движения глаз вправо–влево под веками — как будто взгляд следует за волной дыхания или внутренним образом.

Продолжайте в течение 30–90 секунд, наблюдая за ощущениями в теле и эмоциями.

Сделайте паузу. Заметьте, что изменилось: дыхание, пульс, напряжение, мысли.

При необходимости повторите 2–3 цикла.

Если всплывают сильные эмоции — прекратите, глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы рефлексии

- ❖ **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- ❖ **Какие у вас сейчас ощущения?**
- ❖ **Что больше всего понравилось?**
- ❖ **Что не понравилось?**

Занятие 4. Радостные воспоминания детства

Задача: восстановить связь с детскими переживаниями и оживить радостные впечатления.

Методы: выполнение заданий на тематику детства, воссоздание любимых игрушек и предметов.

Результат: возвращение к источникам детской непосредственности и ощущения счастья.

Материалы и оборудование:

1. МАК «МАМА и ПАПА»
2. Арт-терапия «Птица»
3. МАК «Мой внутренний ребенок»

МАК «МАМА и ПАПА» Техника ресурсный образ матери и отца

Техника позволяет воссоздать ресурсный образ Внутреннего Отца и Внутренней матери для обретения личностью внутренней гармонии, спокойствия и равновесия.

Ход работы:

1. Просмотрите колоду и в открытую выберите те изображения, которые ассоциируются у вас с родителями.
2. Дайте каждой карте имя. Характеристика (сильный, заботливая)

3. Определите, какие характеристики воспринимаются вами негативно, а какие позитивно. Проанализируйте их. Запишите на листе.
4. Опираясь на собственные записи и наблюдения, создайте новый образ ваших родителей.
5. Запомните новые образы: запишите качества, нарисуйте портреты.

Арт-терапия «Птица»

Задачи арт-проекта: формирование внутренних опор личности, развитие креативного мышления. Снятие стресса. Способность мечтать.

Ход работы: Представьте, что Вы художники и я Вам раздаю мини-мольберты, на которых необходимо нарисовать птицу «Счастья», ту которую Вы себе представляете. Желательно на своем рисунке отобразить ветвь, на которой поселится эта птица... После мы все холсты соединим и у нас получится единое дерево некий символ единства, который в свою очередь, дает возрождение «Я»-восстановление жизненных сил и активизацию творческого потенциала, что приводит к устранению эмоционального дисбаланса, раскрытию внутренних ресурсов и потенциальных возможностей и свободу действий.

МАК «Мой внутренний ребенок» Техника мое настроение

1. Необходимо создать персонажа, который был бы похож на ВАС сейчас
2. Расскажите, почему ваш персонаж выглядит именно так?
3. Обсуждение, рефлексия

Занятие 5. Мой внутренний голос

Задача: услышать внутренний голос, разобраться в собственных потребностях и желаниях.

Методы: ведение дневника наблюдений, работа с метафорическими ассоциативными карточками.

Результат: появление понимания своих потребностей и желаний.

Материалы и оборудование:

1. МАК «внутренний голос»

2. Арт-терапия «Дерево силы»
3. Медитация «водопад»

МАК «внутренний голос»

1. Выберите 1 карту

2. Интерпретируйте выбранную карту. В чем заключается подсказка карты? Какие эмоции вызывает карта с текстом?

Арт-терапия «Дерево силы»

Упражнение «Дерево силы» помогает идентифицировать свои личные сильные стороны и защитные навыки. Помогает понять, что педагог может преодолеть трудности, используя свои внутренние таланты и сильные стороны.

Для выполнения упражнения необходим белый лист формата А4, цветные карандаши или фломастеры.

Педагогу предлагается обвести кисть и пальцы руки, оставляя открытое пространство на пальцах. Получается, что рука – это ствол дерева, а пальцы – это место, где начинаются ветки. Инструкция в открытых частях пальцев дорисовать еще ветки и на конце каждой ветки нарисовать листья настолько крупные, чтобы можно было написать на каждом слово. В каждом листике нужно написать одну вещь, которая помогает преодолеть трудное время. Это могут быть личные сильные стороны, стратегии преодоления, приятные действия или поддерживающие люди. Далее необходимо раскрасить и разрисовать дерево.

Четкие и простые шаги этого упражнения помогают человеку чувствовать себя успешнее в творческой работе, не вызывают чувства неуверенности в конечном рисунке. Сам образ сильного дерева дает уверенность в своих силах по преодолению трудностей.

По итогу выполнения арт-упражнения «Дерево жизни» обязательно нужно зафиксировать педагога на позитивных аспектах его дерева, воодушевить на позитивный исход проблемной ситуации.

Педагог, находящийся в сложной ситуации, часто имеет суженное поле зрения, «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме.

Медитация «водопад»

Данная медитация поможет наполниться энергией для сложной внутренней работы.

Примите удобную позу, выполните подготовку к медитации, сделайте несколько дыхательных упражнений.

Когда будете готовы приступить - закройте глаза. Представьте, что над головой висит большой шар, наполненный искрящейся на солнце водой, вдруг шар лопается. Прохладный поток изливается через макушку прямо в тело, омывая его и просачиваясь в землю. Вместе с ним уходят все заботы, печали и болезни. Организм обновляется, становится свежим и чистым. Он готов принять в себя что-то новое, волнующее и важное. В состоянии ожидания продержитесь не менее 10 минут, сопровождая его визуализацией падающей с неба воды, а также глубокими вдохами через нос и медленными выдохами через рот.

По истечении этого времени представьте, что прямо из-под ног, по линии позвоночника, из влажной земли пробивается росток. Омываемый струями воды, он начинает расти и достигает центра Земли, который встречается его чистым пурпурным цветом. По мере продвижения вверх затрагиваются и все остальные силовые центры. Цветовая гамма плавно перетекает от пурпурного к красному, от красного к оранжевому, от оранжевого к желтому, зеленому, голубому, синему, фиолетовому. Переход от одного цвета к другому должен подкрепляться ощущениями в теле, согласно основным воздействиям силовых центров. Чакры действительно должны стать сосредоточением Силы. Пусть сияние выйдет за

границы физического тела и распространится вокруг концентрическими кругами, какие возникают в воде от упавшего в нее камушка. Пусть оно наполнит душу своим животворящим светом.

Проходя по позвоночному столбу, росток постепенно становится стройным и могучим деревом, имеющим крону, поддерживаемую девятью ветвями. Дерево поднимается к верхней точке головы и устремляется вверх. Из вышины прилетают девять птиц и устраивают девять гнезд. В них покоятся девять душ шаманов, девять жизней, девять путей, девять возможностей. Постарайтесь понять, что все девять птиц в действительности являются одной птицей. Скорее всего она предстанет в образе орла, потому что орел – это связь с Землей, условие, необходимое для возвращения после путешествия. Но она может быть и какой-то другой птицей. Шаманы называют её Кори. Попросите Кори содействовать в путешествиях и в повседневных делах. Пусть она станет духом-помощником.

Вопросы рефлексии

- ❖ **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- ❖ **Какие у вас сейчас ощущения?**
- ❖ **Что больше всего понравилось?**
- ❖ **Что не понравилось?**

Занятие 6. Движение вперед

Задача: сформулировать личные цели и планы, направленные на достижение успеха и удовлетворения.

Методы: проектирование будущего, разработка стратегии достижения целей.

Результат: наличие четких жизненных ориентиров и ясных путей их достижения.

Материалы и оборудование:

1. МАК «женские стихии и архетипы»
2. Арт-терапия «радуга моей мечты»
3. Медитация «рог изобилия»

МАК «женские стихии и архетипы»

1. Выберите 1 карту

2. Интерпретируйте выбранную карту. В чем заключается подсказка карты? Какие эмоции вызывает карта с текстом? Какой женский архетип соответствует Вам?

Арт-терапия «радуга моей мечты»

Необходимо на листе А4 нарисовать радугу и раскрасить ее. На каждый цвет напишите, свою мечту и она обязательно сбудется!

Медитация «рог изобилия»

Полностью расслабьтесь, заняв удобное положение:

Представьте себя на природе в любом красивом местечке - может быть, на зеленом лугу, где журчит ручеек, или на белом песке около океана. Потратьте некоторое время на воображение всей красоты в деталях и представляйте себя наслаждающимся и восхищающимся этой картиной. Теперь начинайте прогуливаться и вы окажетесь в абсолютно другой обстановке, возможно это будет море золотой пшеницы, по которому бегут волны, или вы будете плавать в озере. Продолжайте бродить и открывать все более и более чудесные и разнообразные места - горы, леса, пустыни, - наслаждайтесь каждой картиной...

Вообразите, что вы плывете на лодке в райском тропическом уголке, где в густых лесах на каждом дереве растут необычные фрукты. Представьте себе, что вы подходите к огромному замку, где вас тепло встречают музыкой и танцами, вас ведут в обширные сокровищницы и дарят вам несметные богатства, ценные металлы, дорогие одежды в количестве большем, чем вам нужно. Используйте свое воображение, представляя себя путешествующим по миру, вы находите или вам дарят все, что вам нужно и даже более того.

Представьте, что мир - это чудесный райский уголок, в котором жизнь каждого полна и изобильна.

Наслаждайтесь жизнью. Если хотите, отправляйтесь на другие планеты, где вы обнаружите то же изобилие. Ваши возможности бесконечны! В конце концов возвращайтесь домой довольным и счастливым и осознайте тот факт, что Вселенная воистину изобильна и полна необыкновенных чудес.

Занятие 7. Заключительное занятие

Задачи: подвести итоги программы, закрепить полученные знания и навыки.

Результат: готовность применять новые подходы и методы на практике, уверенность в дальнейшем развитии.

Практика благодарности.

Практиковать благодарность — значит регулярно создавать пространство для осознания и выражения признательности. Это может быть внутренний диалог с самим собой, запись в дневнике или произнесенные вслух слова. Главное — искренность и внимание к тому, за что вы благодарите.

Вопросы рефлексии

- ❖ **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- ❖ **Какие у вас сейчас ощущения?**
- ❖ **Что больше всего понравилось?**
- ❖ **Что не понравилось?**

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е. Ильина.

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны — то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. 2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.

7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность. 8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души. 20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста

наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома. Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»: +5

(5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее,

свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о

начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Одно из основных прав – добровольное участие.

Педагог-психолог, реализующий программу психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, руководствуется в своей деятельности:

- Законом РФ «Об образовании»;
- «Этическим кодексом педагога-психолога»;

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Руководитель образовательного учреждения выступает с инициативой о внедрении программы психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, в образовательный процесс.

Педагог – психолог – организует и проводит работу с педагогами по профилактике эмоционального выгорания по программе психолого- педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Педагог – активный участник в работе.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Особенностью данной программы является то, что она в целом не требует от образовательной организации дополнительных ресурсов, т.е. предоставляется возможным использовать ресурсную базу, имеющуюся в образовательном учреждении.

Занятия проводятся в сенсорной комнате, кабинете психолога или классных кабинетах.

Оборудование и материалы для занятий

- ноутбук
- магнитная доска
- мультимедийный проектор
- канцтовары (цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования А4).
- МАК карты: «Чудо звери», «МАМА и ПАПА», «Мой внутренний ребенок», «Тараканы в голове», «частье-это»

Сроки и этапы реализации программы

1 этап. Подготовительный (август-сентябрь)

- изучение психолого-педагогической литературы по данной проблеме;
- изучение запросов (потребностей) педагогов - подбор психодиагностического инструментария; - разработка программы.

2 этап. Основной (октябрь-апрель)

- входная диагностика среди педагогического коллектива;
- реализация программы психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

3 этап. Аналитический (май)

- проведение итоговой диагностики;
- оценка результативности программы.

Сроки реализации: программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов реализуется в течение учебного года.

Ожидаемые результаты реализации программы

По итогам реализации программы планируется следующий результат:

- развитие компетентности педагогов по проблеме профессионального выгорания;

- получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья, повышения профессионального мастерства;

- активизация стремления к самосовершенствованию;

- сплочение педагогического коллектива; - адаптация молодых педагогов.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов была принята на научно-методическом совете и внедрена в образовательный процесс. Согласно учебно-тематическому планированию реализация программы проходит в отведенные сроки два раза в месяц. Контроль по реализации программы осуществляет руководитель образовательной организации.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

качественные и количественные

- качественные: улучшение психологического климата в коллективе; повышение мотивации трудовой деятельности педагогов, адаптация молодых специалистов в ОО.

- количественные: уменьшится количество педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

Данная программа апробирована на базе МАОУ «Гимназия №2» ГОЩ в 2024-2025 учебном году. В программе приняло участие более 10 педагогов гимназии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - М.: Эксмо, 2007. - 366 с.
2. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. - М.: Владос, 2008. - 272 с.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сб. научн. трудов. / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
4. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. - 2003. - № 8. С. 31-39.
5. Анциферова Л.И. Условия деформации личности. - М.: Владос, 1998. - 296 с.
6. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания. // Трудный пациент. № 12, 2009. С. 20-24.
7. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 348 с.
8. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Эксмо, 2010. - 469 с.
10. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии - М.: Смысл, 2008. 287 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: МПСИ, 2004. - 542 с. 12. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие. - М.: Ось-89, 2009. - 256 с.

13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
14. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 2010. - 498 с.
15. Водопьянова Н.Е., Ковальчук Н. С. Исследование профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек - человек». - СПб.: СПбГУ, 2008. - 154 с.
16. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ, 2005, № 6. С. 79-86.
17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Крылова А.А. и Коростылевой Л.А. - СПб.: Питер, 2010. - 316 с.
18. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология - М.: Педагогическое общество России, 2009. - 512 с.
19. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб.: Свет, 2007. - 179 с.
20. Гринберг Дж.С. Управление стрессом / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2002. - 648 с.
21. Гулина М.А. Психология социальной работы. - СПб.: Питер, 2004. - 352 с.
22. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. - М.: МПСИ, Флинта, 2008. - 366 с.
23. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. - СПб.: Питер, 2009. - 604 с.
24. Карелин А.В. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М.: Академический проект, 2009. - 842 с.
26. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 416 с.
27. Ковальчук В.И. Психическое «выгорание» тренеров // Сборник тезисов научно-практической конференции «Ананьевские чтения». - СПб.: СПбГУ, 2000.-

С. 312-315. 28. Колесников Л.Ф., Турченко В.Н., Борисова Л.П. Эффективность образования.

- М.: Педагогика, 2003. - 272 с.

29. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска. - СПб.: ЛОИРО, 2006. - 172 с.

30. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. - М.: Эксмо, 2003. - 285 с.

31. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.

32. Купер К.Л., Дэйв Ф. Дж., О'Драйсколл. М.П. Организационный стресс. Теория, исследования и практическое применение / Пер. с англ. - Х.: Гуманитарный Центр, 2007. - 336 с.

33. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Пер. с англ. - М.: Смысл, 2009. - 486 с.

34. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. - М.: Просвещение, 2003. - 286 с.

35. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Речь, 2010. - 592 с.

36. Малкина-Пых И.Г. Техники позитивной терапии и НЛП. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.

37. Маркова А.К. Психология труда учителя. - М.: Эксмо, 2003. - 298 с.

38. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - М. Класс, 2007. - 379 с.

39. Маслоу А. Психология бытия. - М.: Смысл, 2006. - 156 с.

40. Мерзлякова Г.С. Синдром профессионального «выгорания» как профессиональный кризис педагога. // Материалы международной научной конференции. - Саратов: Научная книга, 2007. - 308 с.

41. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М.: АСТ, 2008, - 228 с.

42. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. - М.: Владос, 2004. - 325 с.

43. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М.: МПСИ, 2001. - 435 с.

44. МКБ-10 ВОЗ. Международная классификация болезней. 10-й пересмотр. Классификация клинических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике. / Под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. - М.: Медицина, 2007. - 644 с. 45. Моница Г.Б. Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб.: Речь, 2009. - 246 с.
46. Моница Г.Б., Лютова Е. К. Коммуникативный тренинг. - СПб.: Речь, 2007. - 245 с. 47. Муздыбаев К.Н. Дилеммы распределения ресурсов // Вопросы психологии. 2005, №7. С. 31-42.
48. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997, № 5. С.20-30. 49. Наследов А.Н. SPSS 19. Профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2011. - 400 с.
50. Немов Р.С. Психология: Общие основы психологии.- М.: Владос, 2010. - 462 с.
51. Ньюстром Дж. У., Скэннел Э.Е. Деловые игры и современный бизнес // Пер. с англ. - М.: Эксмо 1997. - 364 с.
52. О'Коннор Дж. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем. - М.: Альпина, 2006. - 256 с.
53. Орел В.Е. Исследование обвинительной установки как феномена профессиональной деформации // Психология и практика. - М.: 2009. №1. С.29-34.
54. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. - Ярославль, 2009. С. 76-97.
55. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2003. С. 90.
56. Орел В.Е., Шемет И.С. Исследование влияния содержания деятельности на удовлетворенность трудом // Психологические проблемы рационализации трудовой деятельности. - Ярославль, 2007. С.109-116.
57. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. - СПб.: Питер, 2010. - 605 с.
58. Перре М., Лайрейтер А.-Р., Бауманн У. Стресс и копинг как факторы влияния / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2004. - 392 с. 59. Плигин А.Г., Герасимов А.Н. Руководство к курсу НЛП-Практик. - М.: Альпина, 2009. - 576 с. 60. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М.:

Эксмо, 2010. - 346 с.

61. Пряжников Н.С., Пряжников Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. - М.: Владос, 2010. - 334 с.

62. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. - М.: Владос, 2011. - 336 с

63. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление личности человека. - М.: АСТ, 2004. - 480 с.

64. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. - СПб.: Питер, 2007. - 464с.

65. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. - 2002, №3. - с.85-95.

66. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. / Пер. с англ. - М.: Медицина, 2010. - 488 с.

67. Селье Г. Стресс без дистресса. / Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1989. - 612 с.

68. Семенова Е.М Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. - М.: ИПП, 2002. - 224 с

69. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №5, С.3-9.

70. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум / Под ред. Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 704 с

71. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Вопросы психологии, 2008, № 5. С. 18-21.

72. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-пресс, 2005. - 548 с.

73. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии, 2004, №6. С.38-45.

74. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. - М.: Генезис, 2008. - 192 с.

75. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2007 - 546 с.
76. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. - СПб.: Питер, 2011. - 160 с.
77. Щуркова Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология. - М.: Педагогическое общество России, 2011. - 241 с.