

Департамент Смоленской области по образованию и науки  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 «Смоляночка»  
города Смоленска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Д/С № 1  
«Смоляночка»  
\_\_\_\_\_/Маханькова С.В./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Маханькова  
Светлана  
Владимировна



Digitally signed by Светлана Владимировна  
Маханькова, DN: cn=Светлана Владимировна,  
ou=Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение "Детский сад  
№1 "Смоляночка" города  
Смоленска, o=Департамент образования и  
науки Смоленской области, cn=Светлана Владимировна,  
email=svetlana.vladimirovna@smoloblan.gov.ru,  
c=Russia. I am the author of the document.  
Location: your signing location here  
Date: 2020.03.07 12:10:36  
Full Reader Version: 9.7.2

Психолого-педагогическая программа  
профилактики эмоционального выгорания  
педагогов ДОУ

**«Баланс»**

Автор:  
педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад № 1  
«Смоляночка»  
Данилова Елена Юрьевна

Смоленск

## Содержание

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена.....	2
2. Описание участников программы.....	3
3. Описание целей и задач программы.....	4
4. Научные, методологические и методические основания программы.....	4
5. Обоснование необходимости реализации данной программы.....	5
6. Структура и содержание программы. ....	6
7. Методики, технологии, инструментарий.....	8
8. Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.....	9
9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	9
10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	9
11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	10
12. Сроки и этапы реализации программы.....	10
13. Ожидаемые результаты реализации программы.....	11
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	12
15. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	12
16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.....	12
Литература.....	13
Приложение.....	14

## **1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена.**

Проблема профессионального здоровья в разных сферах деятельности давно и активно рассматривается учеными. В.А. Пономаренко рассматривает профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. А.Г. Маклаков считает, что профессиональное здоровье – это определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

Профессиональная деятельность – важная составляющая жизни человека. Человек здоров, когда у него гармонично развиваются потенциальные физические и творческие силы, делающие его зрелым, работоспособным и активным членом общества.

Профессия «педагог» предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Эффективность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как педагог умеет координировать свои действия, поступки, высказывания и эмоции, но и от состояния физического, психического и социального благополучия. Профессиональное здоровье педагога – основа эффективного образовательного процесса. Основу профессионального здоровья составляет психическое здоровье, это возможность для педагога выступать активным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. Следы нервных стрессовых переживаний часто проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, «накопления тяжелых» форм неврозов, соматических проблем.

На современном этапе модернизации российского образования, главной целью которой является повышение его качества, одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения (профилактики) эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессиональному здоровью.

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. Выделяют три основные составляющие:

- эмоциональную истощенность (наличие чувства эмоциональной опустошенности и усталости от работы);

- деперсонализацию (циничное отношение к труду и объектам своего труда);
- редуциацию профессиональных достижений (возникновение у специалиста чувства некомпетентности и осознание неуспеха в выбранной профессии).

Данная профилактическая психолого-педагогическая программа для работы с педагогами ДООУ «Баланс» разработана в соответствии с :

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (редакция от 21.01.2019 г.)

Профессиональным стандартом «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования)

Приказом Министерства Образования РФ от 22.10.1999 г. №636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе МО РФ»

Распоряжением Министерства Просвещения РФ от 28.12.2020 N P-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»

Этическим кодексом педагога-психолога

Концепцией развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017 года)

**и имеет социально-педагогическую направленность.** Ориентирована на:

- обучение педагогов приемам саморегуляции с целью профилактики и преодоления ситуации эмоционального или профессионального выгорания,
- на запуск новых продуктивных механизмов, обеспечивающих формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым, т.к. представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации. В своей профессиональной деятельности они испытывают двойные нагрузки в связи тем, что их труд, даже в самые стабильные времена, отличаются высокой эмоциональной нагруженностью и различными напряженными ситуациями несущими потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

## 2. Описание участников программы

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Внешнее сдерживание эмоций, отнюдь не приводит к успокоению. Наоборот, эмоциональное напряжение повышается и негативно отражается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния, нередко приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т. д.), что в свою очередь негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности и на взаимоотношениях с детьми и коллегами.

Представленная программа ориентирована на работу с педагогическим

коллективом образовательного учреждения, в который входят как педагоги — воспитатели непосредственно работающие с детьми, так и специалисты, т. е. музыкальные работники, учителя-логопеды, преподаватель дополнительного образования, инструктор по физической культуре, а так же административная команда ДОУ.

### 3. Описание целей и задач программы

Цель программы - актуализация восприятия педагогами своего профессионального и психологического здоровья как важнейшей личностной ценности, изменение подхода к своему профессиональному и психологическому здоровью с позиции понимания на активную позицию по его сохранению

Задачи программы:

1. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности
2. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
3. Повышение стрессоустойчивости педагога, уровня самопринятия и формирование потребности в саморегуляции своих эмоциональных состояний

### 4. Научные, методологические и методические основания программы.

Для осуществления эффективной работы по данной программе в ее основу были положены основные педагогические принципы:

- принцип целенаправленности
- принцип научности
- принцип доступности
- принцип систематичности и последовательности
- принцип личностно-ориентированного подхода
- принцип наглядности
- принцип толерантности

а так же принципы действующие в групповых тренингах :

*Принцип информированности.* Перед началом работы по программе участники группы получают всю интересующую их информацию о содержании тренинговых занятий.

*Принцип добровольности.* Педагоги учреждения не подвергаются критике за участие или отказ от участия в группе.

*Принцип диалогизации взаимодействия,* то есть полноценного межличностного общения.

*Принцип активности* опирается на известную идею: человек усваивает десять процентов того, что он слышит, пятьдесят процентов того, что он видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

*Принцип исследовательской творческой позиции.* Участники осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, свои личные ресурсы, возможные

особенности свойственные только им, и могут осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения в различных социально обусловленных ситуациях.

*Принцип объективации (осознания) поведения.* Поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в отношении и поведении.

*Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.* При котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания.

*Принцип комплексности методов психологического воздействия.* В процессе реализации программы используются разнообразные техники, приемы, средства и методы позволяющие решать поставленные задачи

Последовательная реализация указанных принципов — одно из условий эффективной работы по данной программе.

## **5. Обоснование необходимости реализации данной программы**

Поводом для разработки данной программы послужили результаты комплексного психодиагностического обследования воспитателей с целью получения информации об эмоциональном состоянии, об особенностях аффективной сферы и межличностного взаимодействия, о психологическом климате педагогического коллектива. Полученные результаты показали:

- ярко выраженные депрессивные состояния (апатия, растерянность, дисфория) отмечаются у 33% воспитателей;
- 54 % находятся на стадии формирования «эмоционального выгорания»;
- 42 % испытывают трудности в вербализации собственных переживаний;
- 56 % испытывают социальную фрустрированность;
- у 25 % респондентов высокий уровень невротизации;
- у 17 % выражена чрезмерная агрессивность;
- 37 % воспитателей испытывают стресс на рабочем месте (основные проблемы - сфера межличностных отношений, чрезмерная загруженность на работе);
- у 83 % обследуемых высокая вероятность возникновения психосоматических заболеваний;
- 32 % склоны к авторитарному стилю отношений;
- степень благоприятности психологического климата педагогического коллектива носит удовлетворительный характер.

Таким образом, диагностика показала, что для значительного числа педагогов характерны высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость, низкий уровень активности в социальных контактах, агрессивность.

Психологический дискомфорт педагога имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального. Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;

- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей;
- авторитарный стиль управления педагогическими кадрами.

Субъективными причинами являются игнорирование потребностей педагога: потребностей в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”. У 33% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами

По окончании проведения данных занятий была проведена повторная диагностика, целью которой было увидеть результативность данных занятий, проследить динамику. Были получены следующие результаты:

- снижение депрессивных состояний на 16 %;
- осознание и понимание своих эмоциональных состояний вырос на 27%;
- социальную фрустрированность испытывают 42% респондентов;
- на 15% уменьшилось число воспитателей, испытывающих стресс на рабочем месте;
- снижение возникновения психосоматических заболеваний на 36%;
- улучшение психологического климата педагогического коллектива.

Эти данные позволяют говорить, что регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволяет педагогу оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психологического взаимодействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения

## 6. Структура и содержание программы «Баланс»

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание	Время
1	Что такое «Эмоциональное выгорание?»	Знакомство с понятием «эмоциональное выгорание» и его причинами	Лекционная беседа и презентация. Диагностика: «Выявление уровня СЭВ у педагогов»	1 ч
2	Профилактика «эмоционального выгорания»	Знакомство с методами и способами профилактики негативных эмоциональных состояний	Тренинговое занятие: «Я, ты+ здоровье»	1 ч
3	Влияние стрессовых ситуаций на организм	Знакомство со средствами снятия эмоционального напряжения и физической усталости	Лекционная беседа и презентация Тест: «Подвержены ли вы стрессу?»	1 ч

4	Профилактика развития стрессовых состояний	Обучение приемам саморегуляции психических состояний посредством приемов арт-терапии	Презентация: «Особый вид искусства – «Цветок жизни» и его разновидности»	1 ч
5	Влияние личностных особенностей на процесс «эмоционального выгорания»	Выявление источников негативных переживаний и ресурсов роста профессиональной деятельности	Лекционная беседа и презентация: «Анализ источников негативных переживаний и их перевод в ресурсное состояние» Тренинговое занятие: «Языки любви. Подарки»	1 ч
6	Наши эмоции	Работа с эмоциональными состояниями, реитрализация негативных эмоций	Лекционная беседа: «Наши эмоции» Тренинговая игра «Волшебная страна чувств»	1 ч
7	Профилактика развития стрессовых состояний	Обучение приемам саморегуляции психических состояний посредством приемов арт-терапии	«Использование элементов нейрографики в деятельности педагога»	1 ч
8	Коммуникация. «Да» и «Нет»	Выработка навыков эффективного общения	Тренинговое занятие: «Да» и «Нет» в нашей жизни»	1 ч
9	Мы разные, но мы вместе	Знакомство с понятием «толерантность»	Лекционная беседа и презентация: « Мы разные, но мы вместе» Тренинговое занятие: «Мы разные, но мы вместе»	1 ч
10	Тайм - менеджмент	Обучение приемам рационального планирования и использования времени в деятельности педагога	Лекционная беседа и презентация Использование тренинговых игр и упражнений	1 ч
11	Конфликт - агент	Формирование навыков конструктивного поведения в	Тренинговое занятие: «Учимся выходить из конфликтных ситуаций»	1 ч



		конфликтах		
12	Профилактика развития стрессовых состояний	Обучение приемам саморегуляции психических состояний посредством приемов арт-терапии	Интуитивное (правополушарное) рисование	1 ч
13	Актуализация внутренних ресурсов педагога	Знакомство с методами направленными на выявление и развитие внутренних ресурсов	Использование дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, медитативных состояний	1 ч
14	Диагностика: «Выявление уровня СЭВ у педагогов»	Определение эффективности работы по программе		1 ч
	Итог			14 ч

### 7. Методики, технологии, инструментарий

Для успешной реализации основной цели и задач предпочтение было отдано групповой форме работы, так как она имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальной:

- групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;
- возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;
- в группе человек обучается новым умениям;
- участники могут идентифицировать себя с другими;
- группа облегчает процессы самораскрытия, само исследования и самопознания.

Специфика педагогической деятельности и отношений внутри коллектива накладывает отпечаток на особенности мировосприятия и отношения к социальным нормам, поэтому не всегда целесообразно использовать в работе с педагогами некоторые виды психологической работы и упражнений. Материал требует переработки или адаптации к конкретному коллективу. В работе с педагогическим коллективом неправильно делать упор на лекционные занятия, когда педагоги только выслушивают лекционный материал и дают обратную связь, как не эффективны и тренинги, требующие глубокого погружения в эмоциональные состояния с глубокой проработкой своих ощущений. Наиболее оптимальным является сочетание небольшого теоретического выступления сопровождаемого упражнениями, приемами и методами используемыми в работе педагога-психолога позволяющими решить возникающие трудности по заявленной проблеме.

Так как процесс реализации программы предполагает работу с группой участников, наиболее часто используемые методы это: групповые дискуссии, ролевые игры, тренинговые занятия и их модификации, психогимнастика, в сочетании с различными методами и способами позволяющие расширить возможности управления

эмоциональным состоянием:

- игровые методы;
- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- медитативные техники;
- элементы арт – терапии;
- музыкотерапия;
- ароматерапия;
- дыхательные упражнения;
- техники визуализации

Использовались следующие формы деятельности:

- Интеллектуальные задания;
- Тренинговые упражнения, игры по проблемным ситуациям, беседы, соревнования, конкурсы.
- Психологические упражнения (подражательно исполнительского и творческого характера), моделирование и анализ заданных ситуаций, сочинение историй.
- Проективные методы рисуночного и вербального типов:
  1. Рассматривание рисунков и фотографий.
  2. Свободное и тематическое рисование.
- Методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики:
  1. Упражнения подражательно-исполнительского характера.
  2. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
  3. Импровизация.

#### **8. Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Педагоги образовательного учреждения могут подвергаться как внешним, так и внутренним рискам.

К основным *внутренним* угрозам на уровне личности относят: внутренний дисбаланс и психологическое напряжение личности, психологическое неблагополучие, нестабильность и нарушение психического развития и здоровья, к *внешним* - неудовлетворенность психологическими характеристиками среды и неустойчивость к воздействиям со стороны людей и групп.

К основным внутренним рискам относят:

- отсутствие отдельного помещения или кабинета,
- негативное отношение к образовательной среде ее участников,
- нарушение спокойствия и порядка в образовательном учреждении,
- трудности в общении участников среды,
- чрезвычайные ситуации в социальной и технической сферах,

#### **9. Описание способов которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников обеспечивается Уставом ОУ, Этическим кодексом и

принципами психолого-педагогической службы практической психологии образования России, а так же следование принципам лежащими в основе данной программы. Участие в программе предусматривает добровольное согласие педагогов.

#### **10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.**

Администрация ОУ – организует условия для проведения мероприятий предусмотренных программой

Педагог-психолог (ведущий) – создает атмосферу доверия, где участники могут свободно высказывать свое мнение; имеет право самостоятельно определять цели и задачи, а так же последовательность видов деятельности на занятии; следит за соблюдением этического кодекса и прав всех участников программы, несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях.

Участники – имеют право высказывать свое мнение, получать консультативную помощь педагога-психолога

#### **11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

Требования к специалисту, реализующему программу:

- опыт и навыки ведения социально-психологических тренингов, владение информацией о социально-коммуникативных особенностях участников группы
- организовать пространство аудитории так, чтобы участники дискуссии хорошо видели и слышали друг друга, комфортно чувствовали себя во время проведения упражнений.
- осознания личности участника программы как субъекта деятельности;
- формирования позитивной «Я-концепции» педагога
- актуализации потребности в самореализации
- умения быть субъектом своей жизнедеятельности

Для реализации программы необходимо:

Учебно-методическое обеспечение:

- Методический материал по предлагаемым темам работы.
- Библиотечка разнообразной методической литературы (по психологии)

Оборудование:

- Столы.
- Стулья по числу участников.
- Магнитно-маркерная доска, интерактивная доска или флипчарт.

Материалы, инструменты, приспособления:

- карандаши, ручки, фломастеры, бумага из расчета на одного человека.

Материально-техническое оснащение.

- Помещение не менее 18 м<sup>2</sup>.
- Ковровое покрытие (для проведения релаксирующих упражнений и медитации).
- Магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи / компьютер.
- Компьютер.
- Проектор.

## 12. Сроки и этапы реализации программы.

Цикл практических занятий рассчитан на 14 часов (14 занятий). Оптимальное число участников 12 человек.

Продолжительность занятий 1 час.

Режим проведения – 1 раз в месяц.

Цикл занятий рекомендуется проводить преимущественно в осеннее и весеннее время, что обусловлено тем, что женский коллектив подвержен сезонным изменениям состояния здоровья.

Процесс работы по данной программе включает 5 этапов:

1. Диагностический - изучение степени благоприятности психологического климата педагогического коллектива; оценка психического состояния воспитателей. В некоторые тренинги рекомендуется включать диагностические исследования помогающие участникам группы лучше узнать свои личностные особенности и степень их выраженности. Диагностика может осуществляться по любой из предложенных методик.

Для диагностики подобран диагностический инструментарий (Приложение 1)

2. Формирование группы - при комплектовании групп учитывалось 2 основных принципа:

- принцип информированности - педагоги были ознакомлены с результатами психодиагностического исследования, были проведены консультации, на которых были освещены вопросы построения групповой работы, ее цели, методы и какие результаты могут быть получены в ходе ее ;

- принцип добровольности - педагоги самостоятельно принимали решение работать по программе, так как они должны быть лично заинтересованными в собственных изменениях. Был проведен опрос на наличие, желания добровольно принимать участие в занятиях.

3. Основной – проведение психопрофилактических мероприятий

4. Контрольный – проведение повторной диагностики, обсуждение полученных результатов с участниками группы.

5. Итоговый – планирование последующей работы с педагогическим коллективом; индивидуальное сопровождение педагогических работников

## 13. Ожидаемые результаты реализации программы

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.

2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

#### **14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Внутренний контроль за реализацию программы осуществляется старшим воспитателем, который может принимать участие в групповых занятиях по программе на условиях действующих для всех членов и на основании предоставленных педагогом- результатов диагностики.

#### **15. Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка влияния программы на участников осуществляется на основе качественных и количественных изменений.

*Качественные:*

- изменение в установках и поведении участников в результате работы по программе
- сформированность знаний о методах снятия эмоционального напряжения
- улучшение психологического климата в коллективе
- повышение мотивации трудовой деятельности

*Количественные:* результаты повторной диагностики или анкетирования проводимых после завершения работы группы по программе

#### **16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.**

Результаты диагностики стали причиной разработки и апробирования программы психопрофилактических занятий, включающей занятия по саморегуляции эмоционального состояния в рамках психологического сопровождения педагогического коллектива по оказанию психологической помощи педагогам в снятии психоэмоционального напряжения и улучшения их личного самочувствия.

Данная профилактическая программы апробирована на базе МБДОУ «Детский сад № 1 «Смоляночка» с 2018 по 2022 год.

В 2008-2011 году программа была разработана и реализовывалась в МБДОУ «Золотая рыбка». В ней приняли участие 26 педагогов. Эффективность программы была отмечена всеми участниками образовательного процесса.

Программа продолжает реализовываться в МБДОУ «Детский сад № 1 «Смоляночка». В настоящее время в ней принимают участие 24 педагога.

### Литература:

1. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий. Психологический журнал./Акиндинова И.А.- 2001. Том 17. -№ 4;
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь. 2004;
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении.- СПб.: Питер. 1999;
4. Большой психологический словарь.( сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко).- СПб.: Прайм-Евроник. 2003;
5. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью. Монография.- Иркутск.2009;
6. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер. 2002;
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер. 2002;
8. Мальцева Н.В. проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя. Екатеринбург. 2005;
9. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001;
10. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование/Психологический журнал. – М.: Наука, 2001;
11. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Наука, 2000;
12. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы / А. А. Печеркина. — Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2011. — С. 82-84. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/30/245/> (дата обращения: 24.11.2022).
13. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе. – М.: Наука, 2003.

**Приложение 1.  
Диагностические методики.**

<b>№</b>	<b>Автор</b>	<b>Название</b>
1	Айзенк Г.	«Диагностика самооценки психических состояний»
2	Ассингер А.	«Диагностика уровня агрессивности»
3	Бойко В.В.	«Диагностика уровня эмоционального выгорания»
4	Бойко В.В. (в модиф. Е.Ильина)	Диагностика уровня эмоционального выгорания
5	Вассерман Л. И.	«Диагностика уровня невротизации»
6	Вассерман Л. И.	«Диагностика уровня социальной фрустрированности»
7	Гончарова О.Л.	Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов
8	Жмурова В. А.	«Дифференцированная диагностика уровня депрессивных состояний»
9	Майер Пол Дж.	Методика «Колесо жизненного баланса»
10	Каппони В. Новак Т.	Опросник «Экспресс-оценка выгорания»
11	Лири Т.	«Диагностика межличностных отношений»
12	Михалюк О. С. Шалыто А.Ю.	«Экспресс - методика изучения социально - психологического климата в трудовом коллективе»
13	Маслач К., Джексон С. (в адаптации Н.Е.Водопьяновой)	Диагностика эмоционального выгорания
14	Рогов Е.И.	«Оценка психологического климата в педагогическом коллективе»
15	Тейлор Т.	«Методика измерения уровня тревожности»
16	Холмс Т. Раге Р.	«Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации»
17	Фидпер А. Ф.	«Оценка психологической атмосферы в коллективе»