

2.2. Рабочая программа

Инвариантный модуль

1. Детерминанты возникновения личностных и профессиональных деформаций педагога в условиях современных рисков (лекция – 4 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Пространство педагогической деятельности как инициация непрерывного профессионально-личностного роста учителя. Влияние профессиональной деятельности на социализацию личности в профессии: конструктивные и деструктивные эффекты. Маркеры конструктивного развития: профессионализм, компетентность, самореализация, оптимальное использование творческого потенциала, самооффективность, личностная зрелость, удовлетворенность. Маркеры деструктивного влияния профессии: снижение статуса адаптированности и профессионального здоровья личности, высокая ситуативная и личностная тревожность, стереотипизация профессионального поведения и деятельности, снижении продуктивности, деперсонализация. Проблема динамики профессиональных деформаций, эмоциональное выгорание как показатель профессиональной деформации личности учителя. Феномен жесткого ролевого поведения. Алгоритм развития деформаций личности в профессии. Уровни деформированности личности в пространстве педагогической деятельности: общепедагогические, типологические, специфические или предметные, индивидуальные.

Практическая работа. Стрессоры в педагогической деятельности (средовые, субъективные, интерактивные, административные). Роль профессиональных стереотипов и установок и деформация картины жизненного пути. Специфика педагогической деятельности, наличие стрессирующих и фрустрирующих факторов, низкий уровень развития субъектности учителя.

2. Психологические особенности профессиональной деформации личности педагога: содержание и проекции (лекция – 4 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Ресурсы различных подходов в исследовании характеристик профессиональных деформаций: межпрофессиональный, деятельностный, индивидуальный, субъектный, функциональный, экологический и феноменологический. Принцип ограниченной ресурсности как фактор профессиональной деформации.

Практическая работа. Систематизация факторов, детерминирующих возникновение профессиональных деструкций на основе сторителлинга. Факторы, детерминирующие возникновение профессиональных деструкций: объективные (микросоциальные, профессиональная среда, вызовы и риски социального контекста ситуации, имидж специалиста, дизайн профессионально-пространственной среды); субъективные (ценности и смыслы, мотивация, особенности личности и характер стиля, уровень компетентности, профессиональная Я-концепция); объективно-субъективные (организация

профессионального процесса, качество системы управления, психологическое сопровождение, профессионально обусловленные инциденты). Результаты профессиональной деформации: специфические установки и представления, появление определенных черт личности, искажение мотивационной и когнитивной сфер личности.

3. Характеристики феномена психического выгорания педагога как специфического вида профессиональных деформаций (лекция – 4 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Индикаторы психического выгорания педагога: ухудшение психического и физического самочувствия, накопление усталости, снижение качества, продуктивности, потеря смысла профессиональной деятельности (Х. Фрейденбергер). Характеристики личности, склонной к профессиональной деформации деструктивного типа: невротизация, негативная профессиональная Я-концепция, разинтегрированность уровней субъективного контроля, обилие психологических защит, преобладание манипуляторных стратегий, деперсонализация, минимизация субъектной включенности, несформированность способности личности к самоактуализации и самореализации, искажение конфигурации личностного профиля, социальная фрустрированность, качества субъекта затрудненного общения. Принципы преобразовательной активности, способность к самоизменению, к саморегуляции, ответственности, самостоятельности, самоосознанию и саморазвитию. Синдром психического выгорания как профессиональное выгорание в личной деформации профессионала: эмоциональное истощение, деперсонализация и редуцирование личных достижений (К. Маслач).

Практическая работа. Эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты (замещение, вытеснение, регрессия, переадресация) в ответ на психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, А.А. Рукавишников). Фазы выгорания: последовательное наступление фазы тревоги, резистентности, истощения в идеальном плане без соответствующего деятельностного поведенческого выражения или в реальной плоскости. Трудоголизм как уход в узкие сферы самореализации, полное погружение в профессию, растворение в ней. Компульсивная зависимость от работы как компенсация чувства неполноценности. Редуцированное личностное развитие педагога как барьер достижения успешности деятельности.

4. Устойчивость личности как фактор противодействия деформирующему влиянию педагогической деятельности (лекция – 4 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Механизмы формирования психологической устойчивости личности учителя, толерантности к фрустрации и стрессу, способности проявлять резистентность, сохранять себя в условиях динамичной и энтропийной среды (Л.В. Куликов). Проекция устойчивости на социально-психологическом уровне: статус социальной адаптации, сохранность значимых межличностных связей, высокая трудоспособность, профессиональное здоровье, успеш-

ная самореализация, достижение жизненных целей. Психологическая устойчивость и профессиональное самосохранение.

Практическая работа. Развитие способности противостоять негативно складывающейся ситуации, максимально актуализировать свой потенциал при возникновении риска дестабилизации профессиональной жизни, готовность к профессиональному самоизменению. Самоактуализация, высокая активность, осмысленность своего места и роли, осознание собственной миссии, самоэффективность, готовность к развитию и противодействие профессиональному выгоранию.

5. Стратегии и модели преодолевающего поведения в профессиональной деятельности педагога (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Классификация копинг-стратегий и модусов преодоления психологического стресса: проблемно-ориентированный (усилия направлены на решение возникшей проблемы, мобилизация ресурсов поведения) и эмоционально-ориентированный (изменение собственных установок в отношении ситуации, мобилизация ресурсов для регулирования переживаний стресса). (Р.С. Лазарус и С. Фолкман). Основные модели мобилизации копинг-усилий: сфокусированные на цели, направленные на процесс. Особенности активных и пассивных стратегий. Активные стратегии: активно-когнитивный копинг (оценка ситуации), активноповеденческий копинг (вмешательство в ситуацию, избегание) (А. Billings, R.H. Moos). Факторы, определяющие успешность когнитивного оценивания: уверенность в способности контролировать окружающий мир, умение регулировать негативные чувства и аффекты, способность актуализировать жизненный опыт и уверенность в помощи других людей. Когнитивная уязвимость, «дисфункциональные схемы мира», непродуктивная проблематизация мира (А. Бек).

Практическая работа. Значимые стратегии преодоления кризисов профессионального становления учителя – инициативная и ситуативная. Инициативная стратегия – проявление активности, целенаправленность действий, ответственность за принятые решения и поступки. зрелость личности. Ситуативная стратегия – приоритет случайных выборов в решении жизненных и профессиональных ситуаций, минимизация активности. (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк).

6. Причины возникновения трудностей в процессе преодоления профессионального выгорания (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Внутриличные механизмы, провоцирующие ригидность активности. Причины возникновения барьеров преобразующей активности: механизмы закрепления эмоциональной напряженности, актуализация механизмов психологической защиты личности педагога, парадокс Лапьера, эффект когнитивного диссонанса Фестингера, эффект Даннинга-Крюгера, дефициты самоэффективности. Субъективные детерминанты выбора конструктивных стратегий преодоления психологических барьеров преобразовательной активности. Критерии конструктивности стратегии: степень осознанно-

сти критической ситуации, использование механизмов произвольного саморегулирования поведения и деятельности, уровень самоактуализации, оптимальность и продуктивность деятельности.

Практическая работа. Векторы активности по преодолению трудностей: побуждение к развитию, росту, самоактуализации, преодолению неблагоприятных социальных условий, разочарований; стремление сохранить гомеостаз, безопасность, страх независимости, избегание свободы, игнорирование обратной связи. Ответственность как предпосылка житнетворческой позиции личности в профессии. Личностные и профессиональные смыслы, ответственность, локус контроля, мотивы роста, выраженные социогенные потребности, цели, внутренняя позиция личности как предикторы оптимизации профессионального развития педагога. Формирование ответственности, развитие автономности личности и обеспечение свободы и продуктивности принятия решений в сложных профессиональных ситуациях.

7. Психологические техники профилактики и преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний (практическое занятие – 8 ч.)

Практическая работа. Решение кейсов по вопросам оптимизации педагогического взаимодействия. Тайм-менеджмент: планирование своей деятельности и рабочего времени. Моделирование программ ресурсосбережения на основе мозгового штурма. Техника психологических трансформаций «Я-изменения». Алгоритмы профилактики и преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний.

8. Тренинг аутопсихологической компетентности (практическое занятие – 8 ч.)

Практическая работа. Развитие умения самодиагностики и конструирования своего психологического портрета. Осознание своих психологических характеристик, ресурсов и рисков. Рефлексия особенностей как субъекта саморазвития. Развитие рефлексивных умений, способности видеть себя в контексте профессиональных ситуаций. Создание установки на использование информации о себе, поступающей от партнера, для саморазвития. Осознание необходимости предварительного проектирования предстоящей аутопсихологической активности. Развитие умений и навыков саморегуляции, самоконтроля и самоинициации.

9. Моделирование индивидуальной траектории профессионально-личностного роста (практическое занятие – 8 ч.)

Практическая работа. Создание проекта «Индивидуальная траектория профессионально-личностного роста». Диагностика и анализ условий и индивидуальных ресурсов, прогноз их развития. Техника выработки оптимальной индивидуальной модели, алгоритма и способа реализации профессиональных функций. Разработка механизмов гармонизации индивидуальных потребностей, интересов и профессиональных целей с требованиями стандарта. Выработка компетентного стиля профессиональной деятельности;

планирование программы профессионального роста; психологическая помощь педагогу в моделировании проекта саморазвития. Презентация индивидуальных проектов в фокус-группах и профессиональном сообществе.

10. Итоговая аттестация (практическое занятие - 6 ч.)

Практическая работа. В качестве итоговой аттестации проходит презентация и защита проектов.

Вариативный модуль

1.1. Ресурсы эмоционального интеллекта в профилактике профессионального выгорания педагога (лекция – 2 ч., практическое занятие – 6 ч.)

Лекция. Понятие эмоционального интеллекта. Сравнительный анализ ментального и эмоционального интеллектов. Теоретические подходы к эмоциональному интеллекту: модель эмоционального интеллекта Майера и Саловея-Карузо (модель способностей), теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина. Роль эмоционального интеллекта как фактора успешности жизнедеятельности человека, как предпосылка психического и физического здоровья. Адаптивная и стрессозащитная функции эмоционального интеллекта. Роль эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности. Возможности эмоционального интеллекта в профилактике профессионального выгорания.

Практическая работа. Организация и проведение диагностического практикума по изучению выраженности эмоционального интеллекта у педагогов. Методика EQ Д. Люсина направлена на выявление двух компонентов эмоционального интеллекта. Межличностный EQ: интуитивное понимание чужих эмоций, понимание чужих эмоций через экспрессию, общая способность к пониманию чужих эмоций. Внутрилиностный EQ: осознание своих эмоций, управление ими, контроль экспрессии. Тест на определение уровня эмоционального интеллекта (EQ) и его компонентов М. Холла: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других людей. Также высчитывается общий балл и уровень EQ. Самоанализ результатов диагностики. Моделирование слушателями программы развития эмоционального интеллекта, исходя из результатов диагностики.