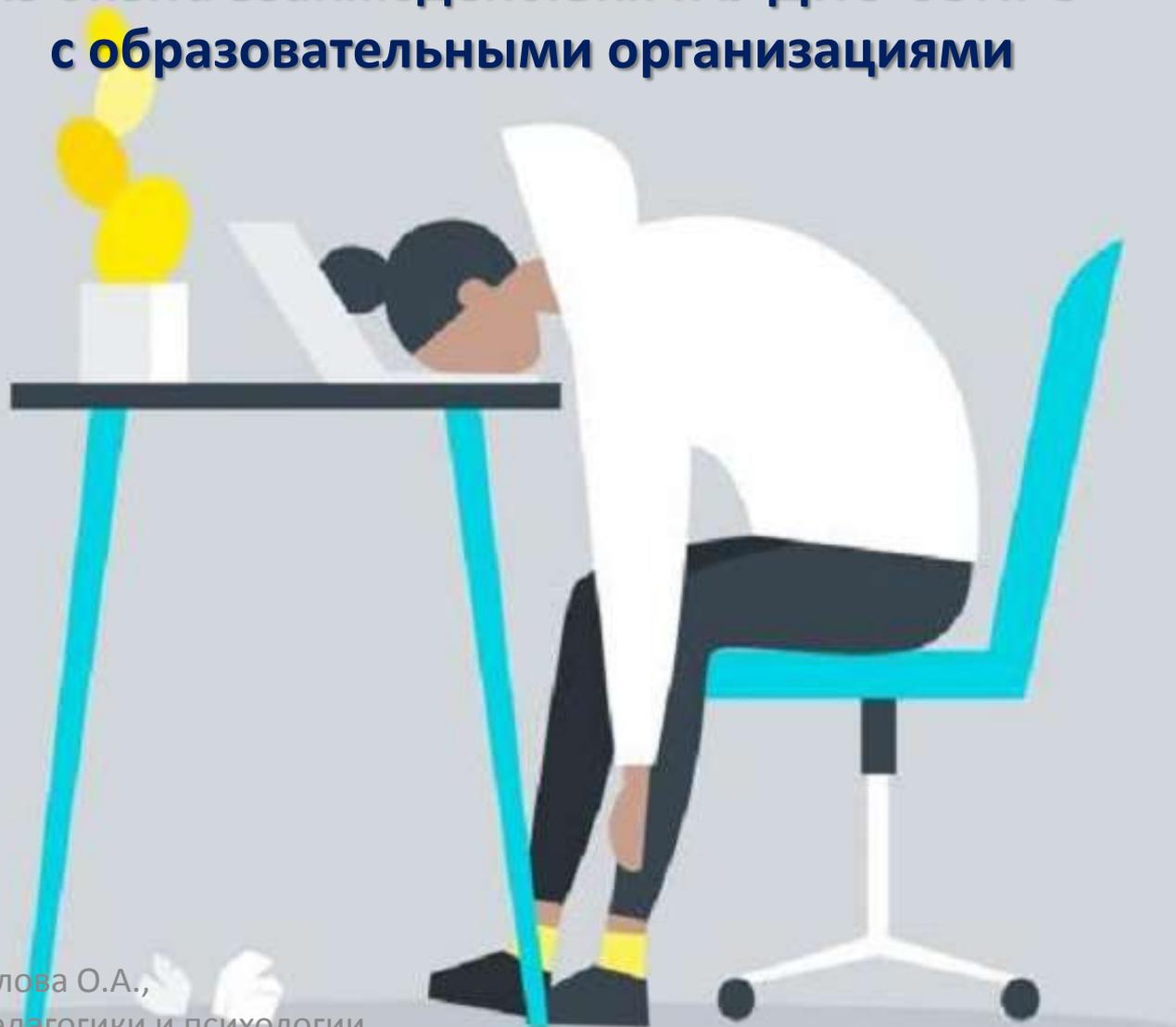


# Программа тренинга по профилактике профессионального выгорания педагогических работников: из опыта взаимодействия ГАУ ДПО СОИРО с образовательными организациями



Шаталова О.А.,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ГАУ ДПО СОИРО

# Профессиональное здоровье

- *Профессиональное здоровье* – процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, которые обеспечивают высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни. Три вопроса, ответы на которые помогают сформировать адекватное отношение к собственной деятельности и к возможности реализовывать себя в ней: Каковы особенности моей профессиональной деятельности и как они на меня влияют? Чем я обладаю, для того чтобы быть успешным в этой деятельности? Зачем я выполняю эту деятельность?

По мнению И.В. Дубровиной и О. Хухлаевой психологически здоровой личности присуще следующая характеристика:

- принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;
- принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

# **Факторы, смягчающих воздействие стресса на психическое и физическое здоровье личности педагога:**

- Социальная поддержка,**
- Стойкость,**
- Оптимизм,**
- Реактивность вегетативной нервной системы (ВНС),**
- Релаксация,**
- Занятие физической культурой,**
- Правильный отдых.**

# Факторы, смягчающих воздействие стресса на психическое и физическое здоровье личности педагога:

- ✓ *Социальная поддержка.* Социальная поддержка включает все виды помощи, предоставляемой человеку людьми, с которыми он связан какими либо социальными связями. В периоды тяжелого стресса социальная поддержка является для педагога буфером, смягчающим негативное воздействие стресса.
- ✓ *Реактивность ВНС.* Учитывая то, что в ответ на стресс всегда происходит физиологическая реакция, разумно предположить, что физиологические особенности будут влиять на устойчивость к стрессу. Рассуждая, таким образом, можно прийти к выводу, что на людей с относительно менее возбудимой ВНС стресс воздействует слабее, чем на тех, чья ВНС обладает высокой реактивностью. Также существуют люди с высоким уровнем притязаний, которые могут сами ввергать себя в стресс, ставя перед собой чрезмерно высокие цели.
- ✓ *Релаксация.* Если педагог хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

# **Синдром «психического выгорания» рассматривается этими авторами как 3-мерный конструкт:**

- 1) эмоциональное истощение – переживание сниженного эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное перенасыщение;**
- 2) деперсонализация – деформация отношений с другими людьми: в одних случаях – повышение зависимости от других; в иных случаях – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (в данном случае к воспитанникам);**
- 3) редукция личных достижений – либо тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно служебных достоинств и возможностей, либо редукция собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других;**

**Водопьянова Н.Е. выделяет следующие  
симптомы профессионального выгорания  
педагогов:**

- 1) изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса;**
- 2) деструкции, возникающие при многолетнем выполнении одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияющие на ее продуктивность, порождающие профессионально нежелательные качества, изменяющие профессиональное поведение человека**

# **Водопьянова Н.Е. выделяет четыре направления гипотетической модели коррекции синдрома выгорания:**

- 1) повышение коммуникативных и управленческих умений с помощью активных методов обучения: социально-психологические тренинги, деловые игры (деловая игра – метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам), тренинги коммуникативных умений и т.д.; обучение эффективным стилям коммуникаций и разрешения конфликтных ситуаций;**
- 2) тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста;**
- 3) антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки (самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей), уверенности, социальной смелости и креативности личности;**
- 4) программы повышения эмоциональной устойчивости и психофизической гармонии путем овладения способами психической саморегуляции, оптимизации образа жизни, самоорганизации и планирования личной и профессиональной карьеры**

- В соответствии с результатами регионального мониторинга качества системы обеспечения профессионального развития педагогических работников за 2021–2022 учебный год п. 2.2. «Система обеспечения профессионального развития педагогических работников» (Показатель 1.4. Обеспечить профилактику профессионального выгорания педагогов за счет реализации мероприятий, направленных на снижение психологической нагрузки, повышение стрессоустойчивости, а также развитие профессиональной среды, способствующей творческому и профессиональному развитию) и исходя из модели коррекции синдрома выгорания предложенной Водопьяновой Н.Е. был разработан «Тренинг школьных команд по профилактике профессионального выгорания»
- В муниципалитеты было направлено письмо с предложением провести такую работу с педагогическими коллективами ОО попавших в список ШНОР
- Заявки поступили из 17 школ Смоленской области, в 3-х уже провели тренинги, в остальные запланированы выезды во втором полугодии.

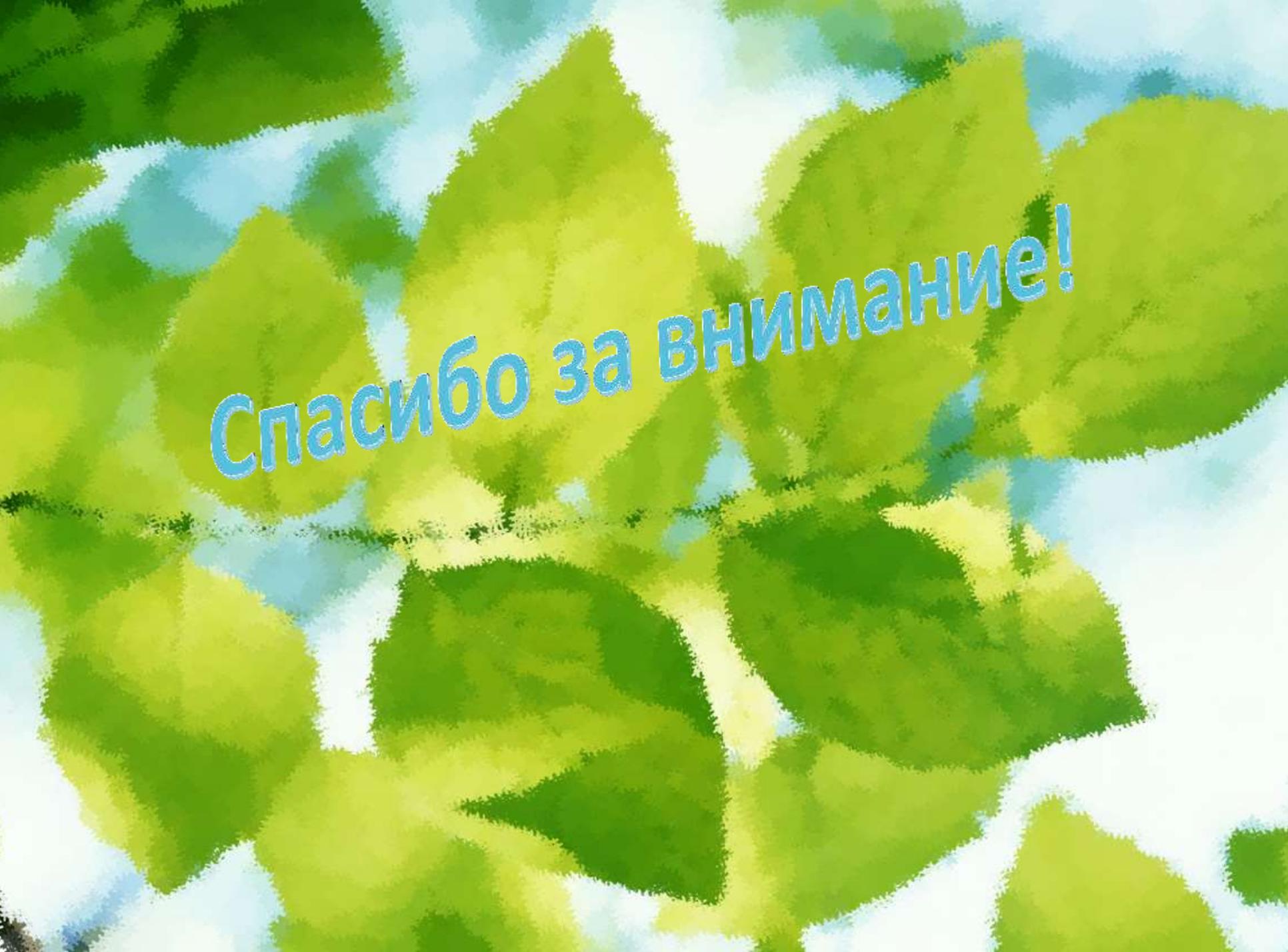
# Примерное содержание программы тренинга

**Цель:** осознание степени собственного профессионального неблагополучия, снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков поиска и поддержания ресурсного состояния.

- Добровольное участие педагогов
- Количество педагогов в группе: от 10 до 16 человек максимум
- На тренинг приглашаются педагоги, не занимающие административные должности
- Аудитория с мобильной мебелью
- Продолжительность: 4 академических часа
- Оборудование: бумага (А4), цветные карандаши, мяч, музыка, шаблоны и пр.

## **Основные элементы содержания тренинга**

- Знакомство
- Ожидания педагогов
- Тестирование на стрессоустойчивость
- Ознакомление со стадиями профессионального выгорания
- Упражнения, игры, задания
- Рефлексия



Спасибо за внимание!