

**ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ГБУ ДПО РА «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»**

Согласовано  
на заседании Методического Совета  
протокол № 4 от 23 июля 2021 г.



Утверждаю  
Директор ЦНППМПР РА  
Л. А. Кесебежева

---

**ПРОГРАММА  
«Профилактика профессионального  
выгорания педагогов»**

**2021 г.**

## **Паспорт программы**

В настоящее время к системе образования предъявляются высокие требования. Необходимость соответствовать этим требованиям вынуждает педагогических работников постоянно повышать свой профессиональный уровень, что, несомненно, ведет к физическим и психологическим перегрузкам, эмоциональные ресурсы педагога истощаются. Все это не может не сказаться на его здоровье и деятельности. Поэтому необходимо обратить особое внимание на проведение профилактической (а при необходимости и коррекционной) работы в данном направлении. Синдром профессионального выгорания еще называют платой за сочувствие, больше всего от него страдают люди, работающие с людьми. Работа с людьми требует большой отдачи позитивных эмоций, и в тоже время требует воздержания от негативных. Негативные эмоции накапливаются, и необходимо прикладывать усилия для сдерживания. Все это истощает человека.

В значительной степени подвержены развитию синдрома профессионального выгорания именно педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью.

В ходе реализации программы педагоги-психологи приобретут знания о синдроме «профессионального выгорания», причинах его появления, качествах, помогающих избежать появления и развития данного синдрома, научатся способам управления своим внутренним эмоциональным состоянием.

**Актуальность программы** состоит в своевременном выявлении и профилактике этого состояния, что способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, и очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса.

**Цель программы** – профилактика и снижение угрозы профессионального выгорания педагогов Республики Адыгея.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

- повысить компетентность педагогов-психологов по вопросу профилактики профессионального выгорания;
- повысить стрессоустойчивость педагогов через их информированность о структуре, механизмах и причинах профессионального выгорания, рассмотреть его признаки;
- показать способы диагностики наличия признаков эмоционального выгорания и стресса как психических механизмов развития профессионального выгорания;
- познакомить с приемами первой помощи и коррекции эмоциональных состояний в ситуации профессионального стресса.
- обучить педагогов-психологов техникам и способам управления своим внутренним состоянием.

**Срок реализации программы:** октябрь 2021 - май 2022.



**Участники программы** – педагоги-психологи образовательных учреждений Республики Адыгея.

**Целевая аудитория:**

- молодые педагоги, испытывающие психологическое напряжение в начале педагогической деятельности;
- педагоги желающие принять участие в профилактических мероприятиях профессионального выгорания педагогов;
- педагоги демонстрирующие признаки профессионального выгорания

**Сетевые партнеры реализации программы:**

- ГБУ РА «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет».

**Этапы реализации программы**

**1 этап** – повышение компетентности педагогов по вопросу профилактики профессионального выгорания.

На данном этапе предлагается повысить теоретический уровень знаний педагогов-психологов о состоянии «профессиональное выгорание»

Цель: познакомить педагогов-психологов с теоретическим материалом о профессиональном выгорании.

Задачи:

- расширить знание о профессиональном выгорании, причинах возникновения, признаках, стадиях;
- познакомить с техниками и способами управления своим внутренним эмоциональным состоянием;

**2 этап** – практика.

Цель: обучить методикам диагностики, тренинговой деятельности направленной на профилактику психологического здоровья педагогов.

Задачи:

- усовершенствовать навыки применения диагностического инструментария при выявлении профессионального выгорания педагогов.
- проведение тренинговых мероприятий со слушателями.

**3 этап** – проведение слушателями курсов диагностических мероприятий по профессиональному выгоранию для педагогов ОО Республики Адыгея.

Цель: выявить наличие или отсутствие синдрома профессионального выгорания в ОО Республики Адыгея.

Задачи:

- провести диагностику синдрома профессионального выгорания в ОО Республики Адыгея;
- определить траекторию тренинговой деятельности по профилактике синдрома профессионального выгорания в ОО Республики Адыгея.

**4 этап** – оценочно-результативный.

Цель: проследить изменения качественных показателей по профилактике профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- провести мониторинговые исследования по профилактике профессионального выгорания педагогов;
- разработать методические рекомендации для ОО Республики Адыгея по профилактике профессионального выгорания педагогов.

#### **Ожидаемые результаты:**

Для отслеживания результативности работы выбраны следующие критерии:

- нервно-психическая устойчивость,
- деперсонализация,
- редуцирование,
- эмоциональное состояние,
- профессиональные и личностные (самопознание, саморегуляция, самосовершенствование) достижения,
- здоровый образ жизни.

**Показателями результативности профилактики профессионального выгорания педагогов являются:**

- 1) изменение уровня нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- 2) снижение уровня эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- 3) выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- 4) рост уровня профессиональной и личностной самооценки;
- 5) практическое применение педагогом знаний о здоровом образе жизни;
- 6) рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его воспитанников в мероприятиях различного уровня и их достижения; участие педагога и его воспитанников в семинарах, конференциях, конкурсах, проектах, грантах, соревнованиях; аттестация профессиональной деятельности; наличие благодарностей, благодарственных писем, грамот, премий и др. наград педагогу и его воспитанникам).

#### **План мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников Республики Адыгея**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Дискуссионная площадка «Организация мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогических работников»	Октябрь



2	Серия обучающих вебинаров	В течение года
3	Разработка методических рекомендаций «Организация и методическое сопровождение мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогических работников»	Октябрь – ноябрь
4	Размещение материалов по профилактике эмоционального выгорания (симптомах, причинах, последствиях) на сайте Центра, на аккаунтах Центр в сети Интернет	Ноябрь
5	Тренинги «Профессиональное выгорание педагога: пути преодоления ситуации»	Ноябрь, февраль, май, август
6	Работа консультативного пункта	В течение года
10	Мероприятия в рамках деятельности профессиональных сообществ Республики Адыгея: - благотворительная методическая акция «Клуб «Учитель года Адыгеи» – детям» - Фестиваль учительских клубов	Декабрь, июнь
11	Анализ мероприятий, направленных на выработку рекомендаций	Июль

### Список литературы:

Алексеева, Е.Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 10. – С.52–57.

Асмаковец, Е.С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга / Е.С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-15.

Астраханцева, О.Г. Профессиональное здоровье педагога / О.Г. Астраханцева, Е.В. Скиба, Н.И. Приходько, О.А. Голубчикова // Учитель Кузбасса. - № (14). – 2010. – С. 18-23.

Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / О.И. Бабич. – М.: Учитель, 2014. – 122 с.

Бодров, В.А. Теории и модели профессионального стресса: Хрестоматия. / Сост. В.А. Бодров, С.Ю. Манухина / Учебно-методический комплекс. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.

Бохан, Т.Г. Профессиональные страхи у педагогов / Т.Г. Бохан, Г.В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 31-33.

Вачков, И. . Основы технологии группового тренинга: учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.

Водопьянова, Н.А. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса

/ Н.Е. Водопьянова – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2009. – 200 с.

Возрождение России начинается с учителя // Материалы Всероссийской практической конференции с международным участием: в 3 частях. – Кемерово 17 апреля 2012 г. / Сост. Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – Часть 2. – 297 с.

Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции: методические материалы / Т.Г. Волкова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 62 с.

Грицкевич, Н. К. Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов [Текст] / Н. К. Грицкевич, Е. А. Боенкина // Вестник ТГПУ. – 2014. – №1 (142). – 116 с.

Маслач, К. Диагностика профессионального выгорания / К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: /<http://www.vashpsixolog.ru/>

Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://hr.getu.net/>

Осухова, Н. Профилактика профессионального выгорания / Н. Осухова, В. Кожевникова: [Электронный ресурс] // Школьный психолог. - №16, - 2006. С. 28-31.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: учебное пособие / Ю.Г. Фролова – Минск: Высшая школа, 2014. – 256 с.

Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни. – СПб.: Академический проект, 2007. – 549 с.