

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАСИЖЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ЯРЦЕВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:  
"Профилактика  
профессионального выгорания педагогов  
средствами тренинговых занятий»**

**Администрация МБОУ  
Засижьевской СШ**

## **Содержание**

<b>1. ВВЕДЕНИЕ 1.1.АКТУАЛЬНОСТЬ .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. НОВИЗНА .....</b>	<b>8</b>
<b>2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА .....</b>	<b>9</b>
<b>3. ЗАДАЧИ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. СФЕРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КРУГ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ .....</b>	<b>9</b>
<b>5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА .....</b>	<b>10</b>
<b>6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ ВНЕДРЕНИЯ.....</b>	<b>12</b>
<b>7. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОПЫТА.....</b>	<b>13</b>
<b>8. ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>14</b>
<b>9.ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	

## **1. Введение**

### **1.1. Актуальность**

Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «профессиональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. Актуальность темы обусловлена также и влиянием профессионального выгорания педагога на эмоциональное состояние детей и психологический климат учреждения.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Рассмотрим причины возникновения этого синдрома.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального профессионального выгорания. Основная причина синдрома - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля - возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем

месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, синдром эмоционального выгорания выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание - это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний: специалист неожиданно замечает, что вроде бы все пока正常ально, но ... скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения с коллегами и учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учеников – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### **Три аспекта профессионального выгорания**

#### **ПЕРВЫЙ** – снижение самооценки.

Как следствие, такие работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

#### **ВТОРОЙ** – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

#### **ТРЕТИЙ** – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие профессиональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

К симптомам профессионального выгорания относятся

#### **Психофизические симптомы:**

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

#### **Социально-психологические симптомы:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

#### **Поведенческие симптомы:**

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;

- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям тратя большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и учеников, повышение неадекватной критичности.

Синдром профессионального выгорания является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Такое состояние является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня, как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

## ***1.2. Новизна***

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и

способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы проблемного и развивающего обучения. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей - работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья обучающихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Новизна педагогического проекта состоит в том, что заданная мной тема еще не имела огласку в Ярцевском районе Смоленской области. Педагогический проект предусматривает разработку и апробацию курса тренинговых занятий, которые предотвратят, ослабят или исключат синдром профессионального выгорания.

## ***2. Цель проекта***

Цель проекта - разработка и апробация курса тренинговых занятий, направленного на профилактику профессионального выгорания педагогов.

## ***3. Задачи***

1. Изучить психолого - педагогическую литературу по данной проблеме.
2. Подобрать диагностический инструментарий.
3. Сформировать группу педагогов.
4. Посредством проведения тренинговых занятий осуществить:
  - Знакомство педагогов с теорией синдрома профессионального выгорания.
  - Развитие самопознания и самопринятия педагогов.
  - Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций.
  - Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации.
5. Проанализировать полученные результаты в ходе реализации проекта.

#### ***4. Сфера использования и круг пользователей***

Все желающие педагоги могут пройти курс тренинговых занятий, независимо от возраста и стажа работы. Данный курс направлен не только на профилактику профессионального выгорания педагогов, а также на рост мотивации к работе, на развитие ценностно-смысловой ориентации личности, коммуникативной компетентности.

#### ***5 Краткое содержание проекта***

Оптимальное число участников группы 15-20 человек.

Продолжительность занятия по времени: от 1 до 1,5 часов.

Количество занятий: 10.

Занятие проводится 1 раз в месяц.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- просторное, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- наличие стульев легкой конфигурации по числу участников;
- наличие магнитной доски, компьютера, мультимедийного проектора, также необходимо обеспечить всех участников раздаточным материалом (листы белой и цветной бумаги, карандаши и другие атрибуты)

План занятий состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Рабочее время (мини-лекции, игры, упражнения, релаксация).
3. Обсуждение (шеринг).

Занятие предусматривает использование игровых, арттерапевтических, релаксационных техник, психогимнастических упражнений.

Способы управления эмоциональным состоянием на занятии:

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно-ориентированной терапии;
- элемент арт-терапии;
- музыкотерапия;
- пластилин-терапия.

Первым этапом профилактической работы является информирование педагогов о существовании проблемы, обусловленной объективными причинами: работой в сфере «человек – человек». При оглашении списка симптомов можно ограничиться перечислением тех из них, которые не являются угрожающими для перфекциониста. Очевидно, что данную информацию педагоги воспримут с сознанием того, что их понимают.

На втором этапе работы идёт осознание и принятие педагогами своего перфекционизма, боязни сделать ошибку, не достигнуть успеха. Этому предшествует мотивирующая подготовка.

Третий этап профилактической работы посвящён накоплению ресурсов для изменения. Он долговременный и возможен только при условии осознания его важности педагогами и активном участии в данном процессе. Основным здесь становится организация системы публичных поощрений педагогов. Далее проводится работа по сплочению коллектива, позволяющая учителям выйти из привычной роли.

И только после установления в коллективе атмосферы безопасности осуществляется переход на четвертый этап - проведение тренингов, направленных на актуализацию личностных ресурсов стрессоустойчивости. В данной работе используются различные приёмы и упражнения на сплочение коллектива, формирование доверия, на обратную связь, осознание стереотипов поведения и расширение репертуара поведенческих стратегий, на осознание и принятие своих чувств, на концентрацию внимания, на визуализацию, на осознание своих личностных ресурсов, саморегуляцию [12, с. 36 – 37]

### План занятий

Тема занятия	Форма занятия	Распределение времени		
		теория	практика	Общее количество
Профессиональное здоровье и развитие. Профессиональные деструкции.	Вводная лекция	1 час		1 час
Концепции синдрома профессионального выгорания. Смысловая сфера деятельности профессионала	Лекция с элементами тренинга	30 мин.	30 мин	1 час

ЗОЖ. Концепция заботы о себе.	Семинар	30 мин.	1 час	1,5 часа
Сила убеждений или как наши мысли влияют на нашу жизнь	Семинар - тренинг	30 мин.	1 час	1,5 часа
Шесть шагов к себе	Тренинг саморегуляции	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
АКМЭ	Семинар-тренинг	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
Приёмы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни: способы разрешения	Тренинг	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
Стресс-менеджмент или Приёмы профилактики и преодоления стресса	Тренинг	20 мин.	40 мин.	1 час
Путь к себе и другим или как достичь гармонии с собой и окружающими	Тренинг саморегуляции	10 мин.	1 час 20 мин	1,5 часа
Итоговое занятие "Навыки личной эффективности"	Тренинг саморегуляции	20 мин.	40 мин.	1 час
Общее количество занятий	10	Общее количество часов		12 часов 30 мин.

## 6. Результаты от внедрения

1. Повышение психологической защищённости педагогов, укрепление психического здоровья.
2. Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе.
3. Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.

4. Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
5. Повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

***7. Перспективы дальнейшего развития, возможности распространения опыта***

1. Разработанный курс тренинговых занятий можно реализовать на муниципальном уровне.
2. Есть возможность проведения семинаров, круглых столов по отдельным темам курса.

## ***8. Литература***

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
3. Бойко В. В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
5. Горянина В. А. Психология общения. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
6. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
7. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: «Дело», 1994. – 216 с.
8. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
9. Рычкова В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
10. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
11. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
12. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.