

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
Муниципальное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи «Содействие»



Программа утверждена
«01» ноября 2018 г.
Директор М.П. Бланк

*Дополнительная общеобразовательная
программа профилактики
эмоционального выгорания педагогов*

«ТОЧКА ОПОРЫ»

Авторы программы:

**Дойкова Светлана Владимировна – педагог-психолог
Дувакина Ольга Викторовна – педагог-психолог**

**Ростов
2018**

Пояснительная записка

Научный и практический интерес к синдрому эмоционального выгорания обусловлен тем, что его наличие оказывает непосредственное влияние на эффективность и результативность профессиональной деятельности.

Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологическому самочувствию.

В процессе профессиональной деятельности педагог общается с учениками, родителями, коллегами. Профессиональное общение учителя характеризуется следующими факторами: протяженностью во времени, эмоциональной насыщенностью, интенсивностью.

По общему признанию отечественных специалистов педагогическая деятельность - один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических проблем, среди которых низкая заработная плата, недостаточная техническая оснащенность школ и др., а также социально-психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным. Возникающие профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.

Эмоциональное выгорание развивается вследствие действия естественных механизмов психологической защиты, в первую очередь – вытеснения эмоций, с помощью которых человек неосознанно пытается отгородиться от неприятных переживаний. Вытесненные из сознания эмоции превращаются сначала в телесный дискомфорт, а со временем – в расстройства.

Следствием эмоционального выгорания является такое негативное проявление профессиональной деятельности, как стандартизация общения,

применение в работе стереотипных навыков, одинаковых заготовок, подмена творческой продуктивной деятельности формальным исполнением своих обязанностей, желание снизить объем работы. У человека появляется желание уклониться от дополнительных нагрузок, увеличить дистанцию в общении, избегать новых обязанностей.

Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии – то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса (Фолкман, Лазарус).

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий стали придерживаться так называемого ресурсного подхода (Селигман, Муздыбаев, Хобфолл и др.).

Установлено, что психическое и физическое самочувствие зависит от выбора копинг-стратегий в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией.

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости педагога - степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии.

Поэтому при разработке программы мы основывались на подходе, который ориентирован не только на работу с освоением навыков саморегуляции, но и на формирование эффективных копинг-стратегий, развитие ресурсов личности и поддержанию позитивной Я-концепции.

Наиболее оптимальным при работе с профессиональным выгоранием является проведение регулярных занятий в течение длительного времени (учебного года). Однако опыт работы показывает, что для педагогов наиболее предпочитаемой является работа площадки психологической разгрузки в каникулярное время с ограниченным количеством встреч методом погружения.

Универсальность данной программы состоит в том, что её можно использовать как для длительной систематической работы в течение учебного года (с включением в занятия большего количества релаксационных процедур и процедур, предполагающих использование специального оборудования кабинета психологической разгрузки), так и для работы методом погружения, например в каникулярное время. Реализация программы возможна как при наличии специально оборудованной комнаты психологической разгрузки, так и в приспособленном для групповой работы помещении.

Цель:

Повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Повышение информированности педагогов по вопросам эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности.
2. Формирование эффективных копинг-стратегий.
3. Обучение навыкам релаксации, эмоциональной саморегуляции и техникам быстрого восстановления в стрессовых ситуациях.
4. Актуализация личностных ресурсов, развитие позитивного мышления.

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические **принципы:**

1. Принцип научности.
2. Принцип гуманистической направленности, уважения уникальности и своеобразия личности.
3. Принцип целесообразности. Появление данной программы обусловлено системой социальных ценностей и ожиданий, принятых в современном обществе.

Предполагаемые результаты:

1. Получение педагогами систематизированных знаний относительно феномена эмоционального выгорания.
2. Повышение стрессоустойчивости за счёт использования оптимального копингового поведения.
3. Формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний.
4. Повышение устойчивости педагогов к профессиональной деформации.

Структура программы:

Программа состоит из трёх этапов:

1 этап - диагностический.

Используемые методики (основные):

- «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко); (приложение 1).
- «Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Д. Амирхан) (приложение 2).

Для повышения мотивации педагогов в ходе занятий возможно использование дополнительных методик:

- «Состояние вашей нервной системы» (К. Либельт); (приложение 3).
- «Уровень тревожности вашей личности (по Спилбергеру – Ханину); (приложение 4).
- Опросник САН (приложение 5) и других экспресс-диагностик.

2 этап – коррекционный в форме социально-психологического тренинга

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Феномен эмоционального выгорания	4

2	Эмоциональная саморегуляция: снятие мышечных зажимов	4
3	Эмоциональная саморегуляция: релаксация и управление дыханием	4
4	Копинг-стратегии	4
5	Я в профессии	4
6	Мои ресурсы	4
	Итого	24

3 этап – консультационный - предполагает процессное консультирование педагогов по запросу.

Формы и методы работы:

На диагностическом этапе – психологическое тестирование.

На основном этапе – социально-психологический тренинг с использованием следующих методов (использована классификация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (2005)), направленных на:

- изменение содержания сознания – переключение внимания на другие виды деятельности, предметы;
- управление физическим «Я» - регуляция дыхания, темпа движений, снятие напряжения в теле;
- репродукцию ресурсных состояний или позитивных образов;
- отражение своего социального «Я» - умение ставить цели, управлять временем, учиться комфортно чувствовать себя в любых социальных ситуациях;
- работу с иррациональными убеждениями;
- позитивное внушение и самовнушение (или развитие позитивного мышления).

На консультационном – индивидуальные и групповые консультации.

При выборе методов мы руководствовались тем, чтобы обеспечить

участников тренинга набором экспресс-методов, удобных и доступных как специалистам-психологам, так и педагогам образовательных учреждений, руководителям, поэтому они должны отвечать следующим требованиям:

- простота в усвоении;
- возможность использовать в течение рабочего дня, на рабочем месте;
- небольшие временные затраты.

Условия проведения:

Оптимальные:

- наличие у ведущего опыта ведения тренинговой и консультативной работы;
- количество участников в группе – 6-15 человек;
- постоянный состав группы;
- наличие оборудованного кабинета психологической разгрузки.

Достаточно необходимые:

- наличие педагога-психолога;
- постоянный состав группы;
- наличие оборудованного помещения для групповой тренинговой работы с возможностью проведения релаксационных техник.