

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РОСТОВСКИЙ ИНСТИТУТ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

Утверждена

решением методического совета

ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО

Протокол от «20» июня 2022 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Н.П. Эпова ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО

Н.П. Эпова

2022 г.



**РЕГИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

г. Ростов-на-Дону
2022

РЕГИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Рассмотрена на заседании кафедры психологии ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО 06.05.2022,
протокол № 9*

Современный профессиональный стандарт педагога предъявляет особые требования не только к профессионализму, но и к психологической устойчивости его личности, уровню толерантности к стрессу и фрустрации. Высокая мотивация личностно-профессионального роста педагога в настоящих условиях неопределенности способствует персонализации, самореализации в профессиональном сообществе и повышению профессиональной компетентности и, соответственно, самооценки. В новых условиях неопределенности и наличия различных рисков возрастает актуальность профилактики эмоционального выгорания педагогов.

С целью решения актуальной проблемной ситуации, была разработана региональная модель профилактики эмоционального выгорания.

Региональная модель может быть использована в системе работы муниципалитетов (методической и психологической служб образования), направленной на поддержку конструктивного развития педагогов, преодоление профессиональных дефицитов и профилактику эмоционального выгорания.

Цель: психологическое сопровождение непрерывного профессионального развития педагогов, и определение «точек роста», как условие профилактики эмоционального выгорания и повышение статуса профессионального здоровья. Повышение аутопсихологической компетентности педагога, как фактора противостояния рискам современного социального и профессионального пространства.

Эмоциональное выгорание в педагогической профессии связано с утратой личностного смысла деятельности, деперсонализацией, наличием большого количества дефицитов. Деперсонализация педагога возникает в результате действия ряда факторов: отчуждения продуктов собственной

дистанцирования от проблемно-конфликтных педагогических ситуаций с эффектом минимизации меры субъектной включенности; неспособности преодоления смысловых барьеров, возникающих во взаимодействии с обучающимися.

Действенным фактором противостояния эмоциональному выгоранию является успешная персонализация педагога, которая обеспечивается высоким уровнем развития психологической компетентности. Это связано прежде всего с необходимостью выделения того субъектного эксклюзива, который и делает педагога уникальной, харизматичной, авторитетной личностью. Сегодня педагогу необходимо конструировать индивидуальную систему адекватных контексту приемов и способов персонализации в деятельности, тем самым поддерживая профессиональную мотивацию роста. В условиях современных рисков повышение стрессоустойчивости педагога связано с достаточным уровнем социальной компетентности, чтобы адекватно оценить ситуативную и прогностическую востребованность своих вкладов в развитие личности обучающихся.

Педагог с низким уровнем профессиональной психологической компетентности задействует защитные механизмы и псевдоперсонализируется или деперсонализируется, что влечет за собой эмоциональное выгорание.

Деперсонализация приводит к общей дезадаптации педагога, отчуждению от профессиональной деятельности, и, как следствие, к возникновению ряда профессиональных деформаций. Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является синдром «эмоционального сгорания» («burn out»), термин введен Х.Дж. Фрейденбергом. «Эмоциональное сгорание» характеризуется состоянием усталости, ощущением бесполезности, негативным самовосприятием в профессиональном плане, повышенной тревожностью и раздражительностью.

Симптомокомплекс характеристик и поведения субъекта деятельности при синдроме «эмоционального сгорания» описан Е.Махером:

1. усталость, утомление, истощение, бессонница;
2. негативное отношение к собеседнику;
3. негативное отношение к работе;
4. скудность репертуара профессиональных действий;
5. злоупотребление тонизирующими средствами;
6. негативная Я-концепция;
7. агрессия, тревожность, раздражительность;
8. цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
9. чувство вины.

Эти проблемы, как и наблюдаемый сниженный психологический фон у определенной части педагогов, связаны, прежде всего, с изменениями в структуре профессиональной психологической компетентности, не позволяющими педагогу успешно управлять своей внешней и внутренней активностью в профессиональном пространстве. В связи с этим в основе профилактики эмоционального вгорания должны лежать мероприятия по развитию психологической компетентности.

Эффективность профилактической работы предполагает наличие целостной модели ее организации.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОЦЕССА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. АНАЛИЗ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Мониторинг затруднений	Анализ государственного и социального заказа	Анализ контекста деятельности (ресурсы и риски)
------------------------	--	---



Персонализированный заказ на повышение квалификации



2. ПРОФИЛАКТИКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ

Курсы повышения квалификации	Фокус - группы	Тренинги формирования soft skills
------------------------------	----------------	-----------------------------------



3. ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ

Моделирование индивидуальной траектории профессионального личностного роста	Наставничество	Трансляция опыта в профессиональном сообществе
---	----------------	--

Технология профилактической работы

В результате обобщения опыта работы в этом направлении, был сделан вывод о том, что система профилактики эмоционального выгорания педагогов целесообразно строить по следующему алгоритму:

Содержательный блок: систематизация данных мониторинга с целью выявления типичных затруднений и выделения детерминант эмоционального выгорания, разработка и внедрение психологических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности, реализация соответствующей программы ПК, комплекса тренингов и тематических вебинаров.

Рефлексивный анализ эффективности содержательного блока модели.

Инструментальный блок: разработка комплекта диагностического материала, портфеля кейсов, тренинга профилактики эмоционального выгорания, тренинга стрессоустойчивости, консультирование индивидуальное в очном и онлайн формате.

Виды деятельности: проектирование, решение кейсов в ходе освоения программы ПК, тренинги, психологическое консультирование, моделирование индивидуальной траектории профилактики эмоционального выгорания.

Пути и средства: повышение самооценки, развитие профессиональных смыслов, психологические трансформации, развитие способности рефлексии и навыков ресурсосбережения. В качестве основных средств используются коуч-технологии, фасилитативные технологии, тренинговые технологии, технологии актуализации мотивации непрерывного профессионально-личностного роста, техники трансформации и преобразующего поведения.

Критерии оценки эффективности:

- повышение заинтересованности педагогов;
- снижение показателей эмоционального выгорания;
- оптимизация социально-психологического климата;
- повышение профессионального благополучия;

– улучшение качества педагогической деятельности.

Прогностический результат:

– расширение диапазона творческих способностей

– повышение психологической компетентности как профессиональный ресурс;

– развитие позитивного самоотношения,

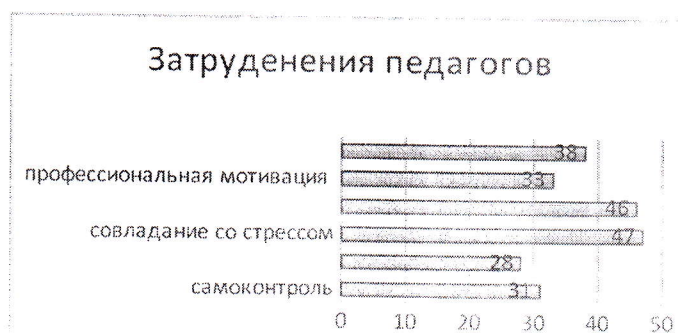
– рост профессионального самосознания;

– развитие внутренней системы саморегуляции и субъективного контроля;

– повышение гибкости, мобильности и эмоциональной устойчивости;

– снижение проявлений синдрома эмоционального выгорания.

Мониторинг затруднений педагогов позволил выделить фокусные точки построения дальнейшей работы. На основе анализа функций профессиональной компетентности в качестве предмета мониторинга были выбраны следующие характеристики: самоконтроль, конфликтологическая компетентность, совладание со стрессом, способность к эффективной коммуникации, профессиональная мотивация, навыки рефлексии. С точки зрения психологов данные характеристики могут рассматриваться как индикаторы способности личности педагога к реализации профессиональной деятельности и поддержанию позитивного психологического фона решения педагогических задач. Результаты мониторинга позволили выделить затруднения педагогов, которые могут рассматриваться как профессиональные дефициты.



Анализ результатов мониторинга позволяет конкретизировать мероприятия дорожной карты реализации модели профилактики эмоционального выгорания.

С целью апробации модели была создана региональная инновационная площадка «Профилактика эмоционального выгорания педагога как профессиональный ресурс» на базе МБОУ СОШ с углубленным изучением математики, информатики, иностранных языков г. Зернограда. (приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 02.07.2021 № 616. <https://www.ripkro.ru/deyatelnost/ekspertnaya-deyatelnost/prikazi/>)

В процессе реализации дорожной карты проекта, реализуемого на инновационной площадке на основании результатов анализа анкетирования педагогов, была составлена комплексная схема детерминант и векторов профилактики эмоционального выгорания, в которой представлены субъективные факторы, так как именно они могут поддаваться коррекции.



(Авторы-составители педагоги – психологи г. Зернограда В.О.Адамова, Д.А.Галкина. Под научным руководством Т.Н.Щербаковой)

Данная схема легла в основу отбора содержательного блока программы ПК «Эмоциональное выгорание педагога: детерминанты и техники профилактики». Программа размещена на Едином федеральном портале дополнительного профессионального педагогического образования (<https://dppo.apkpro.ru/bank?expertiseTheme=8&page=10&sortType=1>)

Оценка эффективности проекта, реализуемого на базе региональной инновационной площадки показала наличие позитивной динамики:

Критерий	Входная диагностика	Итоговая диагностика
Уровень тревожности	35%	23%
Самоконтроль	37%	49%
Мотивация достижений	47%	55%
Мотивация саморазвития	43%	51%
Удовлетворенность профессиональной ситуацией	49%	57%

Мероприятия по внедрению модели

- Разработана анкета «Профессиональные дефициты и персонифицированные запросы слушателей курсов по психологической составляющей профессионализма» (Пугачевский О.О. Олейник Н.М., Березин А.Ф.), утверждена на заседании кафедры психологии 02.06.2022, протокол № 10.
- Организована работа региональной инновационной площадки «Профилактика эмоционального выгорания педагога как профессиональный ресурс» на базе МБОУ СОШ с углубленным изучением математики, информатики, иностранных языков г. Зернограда. (приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 02.07.2021 № 616. <https://www.ripkro.ru/deyatelnost/ekspertnaya-deyatelnost/prikazi/>). Сроки реализации проекта 2021 – 2024 гг.
- Трансляция опыта передовых профилактики эмоционального выгорания в рамках конкурсного движения: Региональный конкурс кабинетов педагогов-психологов (Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.04.2021 № 331) и Конкурс психолого-педагогических программ (Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.04.2021 № 274).
- Программа – победитель Конкурса психолого-педагогических программ «Хочу, могу делаю», нацеленная на профилактику эмоционального

выгорания педагогов передана в Банк передового педагогического опыта и лучших педагогических практик и доступна для педагогов и педагогов-психологов Ростовской области.

- Проведение региональных вебинаров:

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов» (<https://www.ripkro.ru/news/5563/>)

«Психологические механизмы мотивации непрерывного профессионально-личностного роста педагогов» (<https://www.ripkro.ru/news/5630/>)

«Расширяем горизонты: точки роста и векторы развития. Моделирование психологического сопровождения профессионального развития учителя» (<https://www.ripkro.ru/news/4968/>)

- Разработана программа повышения квалификации «Эмоциональное выгорание педагога: детерминанты и техники профилактики». Программа утверждена на заседании ученого совета ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО от 28.01.2022 протокол № 3 (<https://ripkro.ru/upload/parse/rsoko/sistema-metod/1763-01.pdf>) и размещена на Едином федеральном портале дополнительного профессионального образования (<https://dppo.apkpro.ru/bank?expertiseTheme=8&page=10&sortType=1>)

- Разработана программа повышения квалификации «Наставничество как инструмент повышения профессиональной компетентности молодых специалистов – психологов образования». Программа утверждена на заседании ученого совета ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО от 24.06.2022 протокол № 6

- Разработана программа повышения квалификации «Психологическое обеспечение непрерывного профессионального роста педагога: технологии и механизмы». Программа утверждена на заседании ученого совета ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО от 24.06.2022 протокол № 6

- Выступление д.пс.н., профессора Щербаковой Т.Н. «Методология построения исследований качества дополнительного профессионального образования педагогических работников Ростовской области» на методологическом семинаре «Региональная система оценки качества образования: методология и анализ результатов 2020-2021 г.: контроль за зонами низкого качества в уровне квалификаций педагогов. Методология построения исследований качества дополнительного профессионального образования педагогических работников Ростовской области» (<https://www.ripkro.ru/upload/parse/planipk/919plan21-22.pdf>)

Работа по профилактике эмоционального выгорания в образовательной организации также может включать в себя педагогический коворкинг. Идея коворкинга разработана и предложена сотрудниками

Института и размещена на крауд-платформе «Сильные идеи для нового времени» <https://ideas.roscongress.org/improject-16467/ideas/34646>