

## **«Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района»**

### **Описание практики**

Одна из задач государственной политики в сфере образования в настоящее время - формирование современной системы профессионального развития педагогических работников. Без непрерывного профессионального роста педагогов невозможно эффективное достижение такой национальной цели развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года, как реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности.

В то же время в современных условиях у многих учителей, загруженных выполнением многочисленных профессиональных функций, усиливается психологическое напряжение. Учебно-воспитательный процесс требует от педагогов значительной отдачи с трех сторон – эмоциональной, интеллектуальной и физической, а продолжительное пребывание в состоянии стресса истощает организм специалиста, что обуславливает проявление симптомов профессионального выгорания, прежде всего, эмоционального.

Проблема профессионального выгорания педагогов приобретает в настоящее время особую актуальность.

По данным опроса 38 тысяч учителей России, проведенного с 5 октября по 19 ноября 2020 года в рамках программы «Я Учитель» (образовательной инициативы Яндекса), у 75% опрошенных присутствуют ярко выраженные симптомы эмоционального выгорания, которому, по данным опроса, одинаково подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа. 74% учителей, которые проработали в школе менее трех лет, уже испытывают это состояние.

Эксперты платформы «ЯКласс», резидента кластера информационных технологий Фонда «Сколково», выяснили в рамках всероссийского опроса 1043 учителей, результаты которого опубликованы в 2022 году, что четверо из пяти педагогов (82%) сталкиваются с симптомами выгорания к концу учебного года.

Результаты опроса, проведенного специалистами ЦППМСП Красносельского района с 10 апреля до 10 мая 2022 года среди 1159 педагогов, также свидетельствуют о высокой выраженности симптомов выгорания у педагогических работников образовательных организаций Красносельского района.

Несмотря на то, что в 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включен в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10) и в настоящее время в предварительном варианте Международного классификатора болезней (МКБ-11) определяется как «результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен», практически отсутствует централизованная и системная работа с проблемой выгорания. Педагоги чаще всего ищут собственные, подходящие лично им способы справиться с психическим напряжением, хронической усталостью, эмоциональным выгоранием. При этом, как показывает опрос педагогов образовательных организаций Красносельского района, выполняющих функции классного руководителя, проведенный в феврале-марте 2026 года, приемами саморегуляции педагоги владеют далеко не в полном объеме.

В настоящее время специалистами разработано большое количество психолого-педагогических программ, направленных на профилактику и преодоление синдрома эмоционального выгорания у педагогов. При широком диапазоне рассматриваемых аспектов профилактики профессионального выгорания педагогов освоение этих программ требует непосредственного руководства педагога-психолога, реализующего программу. Сроки, в которые реализуются мероприятия программ, предполагают лишь ознакомление педагогов с методами, приемами и способами преодоления признаков, симптомов выгорания и не позволяют участникам занятий сформировать и отработать необходимые навыки. По окончании реализации программы слушатели получают в помощь традиционные буклеты и памятки, не позволяющие в полной мере воспроизвести необходимые упражнения и приемы работы, чтобы продлить краткосрочный эффект занятий.

Между тем, по данным опроса, проведенного ЦППМСП Красносельского района, педагоги заинтересованы во внедрении «микро-практик», которые можно было бы реализовать в течение нескольких минут ежедневно (по ответам 50% опрошенных).

Анонсируемая практика - «Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района» - даст педагогам возможность самостоятельно выбрать и освоить наиболее подходящие лично для них приемы, методики, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния в стрессовых ситуациях, формирование личностных ресурсов и активизации личностной рефлексии как способов профилактики выгорания. Онлайн-курс может быть использован как *самоучитель по профилактике и преодолению эмоционального выгорания*. Его использование не потребует постоянного руководства со стороны педагога-психолога. Размещенный на официальном сайте ЦППМСП Красносельского района, он может быть доступен педагогу в любое удобное для него время. При этом, руководствуясь Онлайн-курсом по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района, педагоги смогут воспользоваться рекомендациями психологов при первых признаках эмоционального напряжения, преодолеть эмоциональное выгорание на ранних стадиях.

В настоящее время специалистами ЦППМСП Красносельского района разработана программа онлайн-курса и ведется работа по созданию видеоматериалов. В Онлайн-курсе будут включены материалы, апробированные в практической деятельности специалистов ЦППМСП Красносельского района в ходе мероприятий, проводимых в образовательных организациях района (ГБОУ СОШ №270, ГБОУ школа №7) и на районных мероприятиях (26.03.2024 - районный научно-практический семинар для классных руководителей образовательных организаций Красносельского района «Психологическое здоровье обучающихся общеобразовательных организаций Красносельского района», 18.03.2026 – семинар-практикум для классных руководителей образовательных организаций района «Гореть не выгорая. Профилактика и преодоление синдрома эмоционального выгорания у педагогов»). Предполагается реализация Онлайн-курса на пилотной группе педагогов. В дальнейшем материалы Онлайн-курса будут размещены на официальном сайте ЦППМСП Красносельского района и анонсированы в госпабликах ЦППМСП Красносельского района и системы образования, в мессенджере МАХ.

Один из разделов курса будет посвящен вопросам формирования личностных ресурсов для профилактики эмоционального выгорания. Именно выработку внутренних

ресурсов указали в качестве наиболее актуальной темы поддержки 54,5% участников опроса ЦППМСП Красносельского района.

Упражнением, направленным на активизацию личной рефлексии и создание персонального ресурса, «образа баланса» для профилактики эмоционального выгорания является упражнение «Мой внутренний маяк».

В качестве теоретической основы упражнения могут быть рассмотрены:

*Ресурсный подход*, где выгорание рассматривается как личная дисфункция в результате снижения субъективной активности и нехватки ресурсов, чтобы справиться с трудными ситуациями. Стратегии психологической поддержки, направленные на восстановление или активацию субъективных ресурсов, помогают снизить тяжесть выгорания.

*Модель «Запросы-Ресурсы работы» (Job Demands-Resources — JD-R) Баккера и Демерути*, предполагающая, что каждая профессия имеет свои запросы, требующие усилий, и ресурсы, которые помогают достичь целей, снизить затраты, стимулировать развитие. Согласно данной модели высокие запросы работы, когда они не компенсируются достаточными ресурсами, приводят к истощению и выгоранию, а достаточные ресурсы работы ведут к росту, развитию, вовлеченности в работу и снижению выгорания.

*Подходы, ориентированные на личностные факторы и организационную культуру*, учитывающие роль индивидуальных различий (например, перфекционизма, копинг-стратегий, типа личности, эмоционального интеллекта) в подверженности выгоранию, а также влияние организационной культуры, включая уровень справедливости, признания, поддержки со стороны руководства и ценностей компании.

В ходе упражнения педагоги работают с метафорическими картами, эффективность использования которых связана с тем, что визуальные образы помогают вербализовать и осмыслить проблему, проработать трудные эмоции.

В процессе работы участники выбирают два образа:

- тот, что отражает то, что истощает, «затуманивает внутренний маяк», - образ «помехи» и
- тот, что отражает то, что наполняет, даёт силы, радует, «зажигает внутренний свет» - образ ресурса, опоры.

Работа с выбранными образами продолжается определением конкретных шагов, которые помогут в ближайшем будущем подпитать, пополнить ресурс.

Эффективность упражнения определяется принципами его применения:

- Безоценочность. Нет «правильных» и «неправильных» образов.
- Фокус на ресурс. Акцент упражнения — не на «копании» в проблеме, а на обнаружении и усилении опоры.

Прогнозируемые результаты использования упражнения «Мой внутренний маяк» состоят в следующем:

- Происходит осознание разницы между истощающими и ресурсными аспектами жизни через конкретные образы.
- Снижается уровень сиюминутного стресса, возникает возможность эмоциональной «передышки», лёгкость.
- Участник получает визуальный образ-ресурс и мини-план из 1-3 конкретных «самозаботливых» действий на ближайшее время.

- Возникает внутренняя мотивация уделять внимание самоподдержке, так как она становится ясной и персонализированной.

Планируемые результаты реализации Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая» в целом могут быть представлены следующим образом.

1. Развитие профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания как условие повышение качества образования в условиях районной системе образования.
2. Наличие условий для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района как основы стимулирования профессионального роста педагогов в образовательном учреждении.
3. Внедрение новых практик управления кадрами в образовательных организациях Красносельского района.