

*муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Залининская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области*

*Принята  
на заседании педагогического  
совета школы  
от «30» августа 2019 года  
протокол № 1*

*Утвержден приказом директора  
МКОУ «Залининская СОШ»  
от 30.08.2019 г. № 115*

*Директор школы: \_\_\_\_\_  
Т.И. Рудакова*

## ***Программа***

***«Профилактика синдрома эмоционального  
выгорания – основа сохранения  
профессионального здоровья»***

***с. Дьяконово – 2019 г.***

## **Обоснование актуальности**

Однажды по лесу шёл мудрец. Он увидел лесоруба, пилившего огромное дерево старой тупой пилой. Было ясно, что работает тот уже давно, сильно устал, а результат был очень невелик. “Что ты делаешь?” – спросил мудрец. “Не видишь, я работаю!” – сердито ответил лесоруб. “Если ты заточишь свой инструмент, дело пойдёт гораздо быстрее”, – посоветовал мудрец. “Не мешай, мне некогда, мне работать надо”, – ответил упрямый лесоруб.

Ситуация, представленная в данной метафоре, хорошо знакома всем, кто работает в школе учителем. Зачастую, проводя до тысячи уроков за один только учебный год, сталкиваемся с проблемой лесоруба. Причины такого положения дел в противоречиях современной системы образования.

### **Это противоречия между:**

- целями, стоящими перед системой образования, направленными на развитие личности и конечным результатом, акцентированным на знания, умения и навыки;
- направленность на сохранение здоровья участников образовательного процесса и его интенсификация;
- высокими требованиями, предъявляемыми государством к педагогу, и низким статусом учителя в обществе;
- необходимостью развития мотивации достижений у школьников и оценочной деятельностью, ориентированной на фиксацию неудач;
- организацией методической работы в школе, направленной на рост специально – предметной компетентности, и необходимостью повышения психолого-педагогической компетентности;
- слабостью дидактико-технического оснащения и современными требованиями к качеству образования;
- достаточно жесткой организацией учебного процесса и психофизиологическими ресурсами учащихся и педагогов.

Российская образовательная система на протяжении многих лет подвержена постоянному реформированию, чтобы решить имеющиеся противоречия. И в авангарде, на передовой всегда, во все времена остаётся учитель. Современные учителя не всегда успевают адаптироваться к нововведениям: обилие бюрократической работы, жёсткие рамки аттестации, повышенная ответственность за результаты труда, психологические нагрузки, связанные с постоянным взаимодействием учителя с социумом. Современная школа имеет высокую конфликтологическую напряжённость. Процесс межличностного взаимодействия между участниками образовательного пространства часто перерастает в противодействие школы с социумом, вызывая конфликты в образовательной и социальной среде. Ненужные конфликты, трения и размолвки – всё это не способствует ни качественной работе коллектива, ни позитивному имиджу организации и служит негативным показателем эффективности организационной культуры педагогического коллектива, способны стать основой для синдрома профессионального выгорания работника.

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии...

<b>Стадии профессионального выгорания СЭВ=СПВ</b>	
<b>ПЕРВАЯ СТАДИЯ</b> <i>«притухание», «уплощение» эмоций</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний;</li> <li>• специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;</li> <li>• исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;</li> <li>• возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; при возвращении домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»</li> </ul>
<b>ВТОРАЯ СТАДИЯ</b> <i>сопротивление (конфликты)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• возникают недоразумения с учениками, родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;</li> <li>• неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — 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.</li> </ul>
<b>ТРЕТЬЯ СТАДИЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• притупляются представления о ценностях</li> </ul>

<p><i>истощение «на все наплевать»</i></p>	<p>жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• такой человек по привычке может еще 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.</li> </ul>
--	--

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

#### **Цель программы:**

Создание системы психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, единого здоровьесберегающего пространства, сценарного прогнозирования будущего образовательная организация - «социального оазиса» и сохранение здоровья учителя как основного ресурса удовлетворения запросов, интересов, потребностей всех участников образовательных отношений.

#### **Задачи программы:**

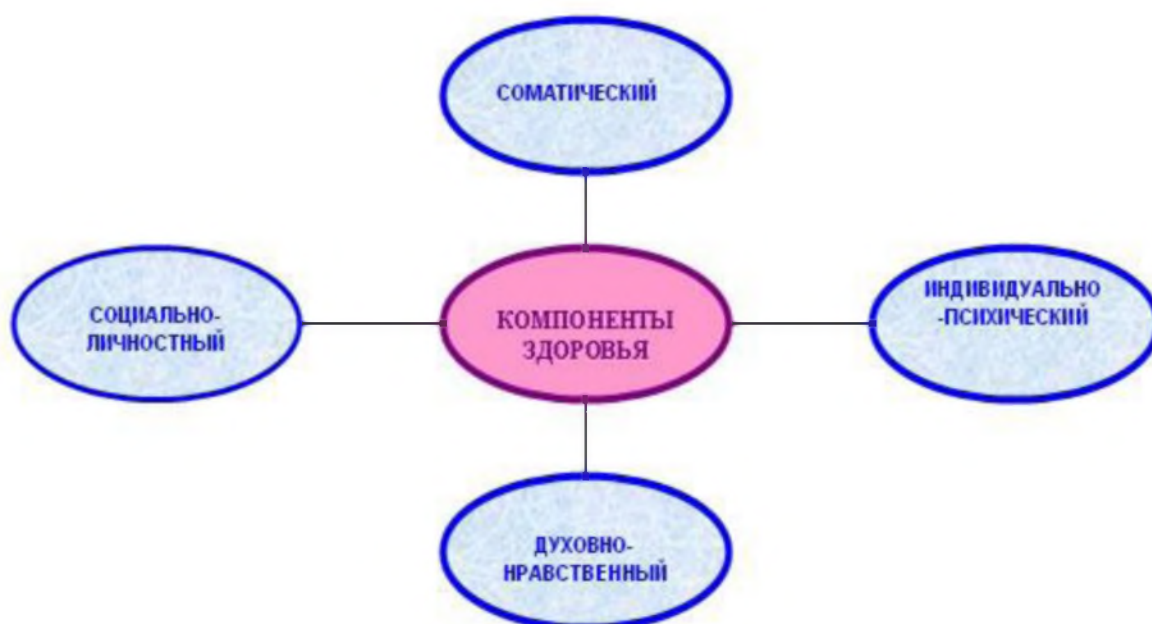
- организовать систему мониторинга психологического, физического, социального здоровья участников образовательного пространства;
- обеспечить комфортные психологические условия, способствующие всестороннему развитию каждого в соответствии с его потенциальными возможностями;
- повысить психолого-педагогическую компетентность и психологическую культуру работников образовательной организации и развить навыки конструктивного взаимодействия участников образовательного процесса;
- ориентировать внеучебную деятельность педагогов, направленную на повышение эффективности учебного процесса, с учетом снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления;
- формировать конкурентоспособный здоровый коллектив и положительный имидж ОО.

#### **Содержание.**

В основе программы «Профилактика синдрома эмоционального выгорания - основа сохранения профессионального здоровья» лежит формула развития и сохранения здоровья педагогического коллектива МКОУ «Залининская СОШ».

По мнению ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

### КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



**Соматический компонент** включает в себя генотип, обмен веществ, уровень физического развития, тип конституции, функционирование систем организма.

**Индивидуально-психический компонент** включает в себя эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности, доминантность полушария, темперамент и другие свойства психики.

**Социально-личностный компонент** включает в себя социально обусловленные свойства психики человека, обеспечивающие выполнение различных социальных ролей, социальную адаптацию (целевые установки, актуальные потребности, уровень и степень притязаний).

**Духовно-нравственный компонент** ученые не обозначают как личностный, так как духовное состояние человека выходит за рамки личности.

Чтобы сохранить физическое и психологическое, духовное здоровье человека, необходимо научить его навыкам здорового образа жизни, самооценке и самонаблюдению. Для этого в программу включены модули профилактической работы с СПВ.

Программа включает три модуля:

1. **МОДУЛЬ «Психолого – педагогическое сопровождение как механизм сохранения здоровья участников образовательного пространства»** - обеспечивает создание условий для психолого-педагогического сопровождения, формирование благоприятного социально - психологического микроклимата в коллективе, решение проблемы синдрома профессионального выгорания (СПВ) тревожной быстро растущей тенденции.

2. МОДУЛЬ «Сохранение физического здоровья участников образовательного процесса в условиях проекта «Новая школа - «социальный оазис» - предусматривает формирование, укрепление и сохранение физического здоровья участников образовательного пространства;

3. МОДУЛЬ «Совершенствование духовно-нравственного потенциала педагогов школы» - предполагает развитие личности через экскурсионную деятельность «Путешествия с пользой для души», обеспечивает социально-педагогическую поддержку, формирует высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного учителя.

Программа включает анализ и особенности организации трудовой деятельности педагогических работников ОО, определяет основные цели и задачи по сохранению психологического, физического и духовного здоровья сотрудников, представляет виды, формы и содержание совместной деятельности администрации ОО и профсоюзного комитета и содержит план мероприятий, направленный на укрепление здоровья педагогов.

#### **Этапы реализации программы:**

*На I этапе* главную роль играет эмоциональный фактор. В этот период идет интенсивный процесс психологической ориентации, установления связей и позитивных отношений.

*На II этапе* все большее значение приобретают когнитивные процессы. В этот период каждая личность выступает не только как потенциальный или реальный объект эмоционального общения, но и как носитель определенных личностных качеств социальных норм и установок. Именно на этом этапе происходит формирование общих взглядов, ценностных ориентаций, норм и символов.

*На III этапе* члены коллектива узнают свои и чужие возможности, способности, уровень профессиональной компетентности и человеческие качества. На этой стадии обнаруживаются симпатии и антипатии, вокруг лидеров формируются группы приверженцев. Именно этот этап может привести к стагнации, обострению социально-психологических и производственных конфликтов, либо выводит коллектив в режим развития.

На этапе развития основные силы ориентированы на инновационную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического, физического и духовного здоровья работников.

#### **Теоретическая значимость.**

Социально-экономические и политические условия современного общества формируют запрос на личность свободную, инициативную, творческую, с высоким уровнем духовности и интеллекта. Но нельзя сбрасывать «со счетов» идеи педагогов Макаренко А.С., Годника С.М., Гальперина П.Я. и здоровье выходит на передний план социальной адаптации в обществе.

Прежде чем говорить о СПВ, поговорим об утомлении... Под утомлением понимают процесс временного снижения функциональных возможностей организма, возникающий вследствие

длительной (интенсивной) работы и выражающийся в ухудшении количественных и качественных показателей работы и нарушении физиологических функций. Субъективно оно проявляется чувством усталости, объективно — снижением работоспособности.

Известный ученый-физиолог Н. Е. Введенский неоднократно обращал внимание на то, что при умелом распределении умственного труда, возможно, развить громадную по своей продуктивности работу, но при том сохранить на долгие годы, а быть может и на всю жизнь, умственную работоспособность и общий тонус своей жизнедеятельности.

Но в наше время интенсивность труда очень высока. Люди труда «горят» на работе. Впервые о **выгорании** заговорили в Москве в 2015 году на Международном форуме «Синдром выгорания – вызов 21 веку; пути его коррекции в медицинской, психологической и педагогической практике».

Что такое синдром выгорания?

**Профессиональное выгорание (СПВ)** — это синдром, развивающийся на фоне **хронического стресса** и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** - это долговременная **стрессовая реакция**, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова).

**Что такое синдром профессионального выгорания?**

Можно ли поставить знак равенства...?

**СЭВ = СПВ**

Думаем, что «ДА»!

Но определенные личностные характеристики можно так же назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства.

Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек. И последующим этапом может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально - культурными условиями общества. Синдром выгорания - результат стресса. А стресс – результат неконтролируемых эмоций. Начинать работу с педагогами нужно со снятия эмоционального напряжения, то есть с контроля, управления собственными эмоциями, пока речь не идет о СЭВ...

Профилактика должна начинаться как можно раньше... и сразу по трем направлениям

психологическое здоровье	физическое здоровье	духовное здоровье
-----------------------------	---------------------	-------------------

**Эмоции** – это особый класс психических состояний, связанных с потребностями. Эмоциональная сфера формируется в процессе общения. Общение обусловлено потоком разной информации. Эмоции тесно связаны с информацией...

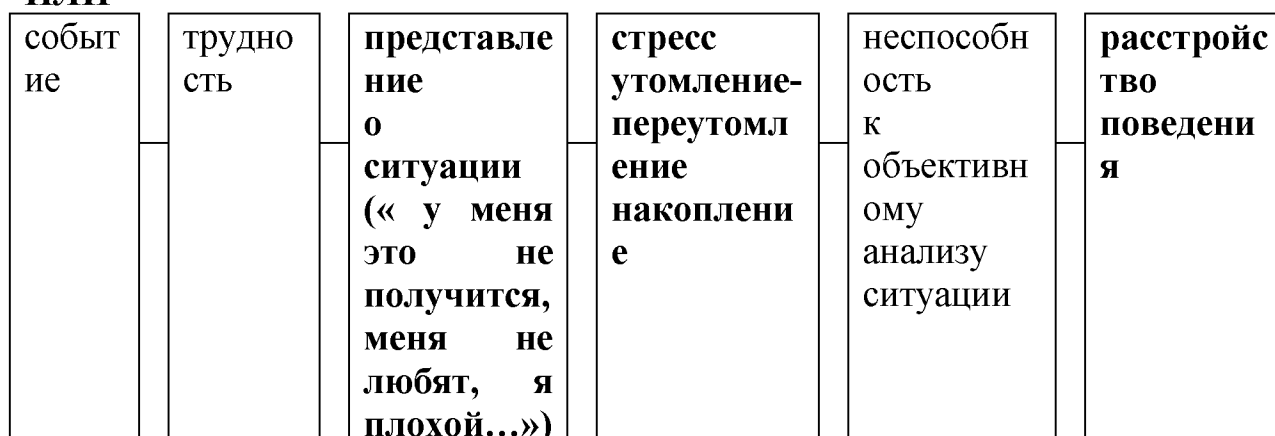
<b>ЭМОЦИЯ =</b>		
зависит от расшифровки информации		
<b>необходимая информация</b>	-	<b>имеющаяся информация</b>
<b>достаточное количество информации</b>	<b>недостаточное количество информации</b>	
<b>положительные эмоции</b>	<b>отрицательные эмоции</b>	
	внутренние переживания <b>чувства</b>	
	внешнее поведение (наши эмоции лежат в основе наших поступков)	

По мнению психофизиолога П.В.Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать, и для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно

**Стресс** – это реакция организма на ситуации социального сравнения. Согласно теории Элиса (1962), причиной стресса и вызываемые им фрустрации или неадекватное поведение, являются убеждения или представления о ситуации («мне кажется...»).



**ИЛИ**



Поэтому работать, в первую очередь, нужно с представлениями, отношением... Менять негатив на позитив.

Например:



Представление о ситуации  
«У меня это не получится...»  
«Меня не любят...»  
«Я плохой...»

*меняем*

Представление о ситуации  
«У меня все получится!»  
«Меня любят!»  
«Я хороший!»

В современных меняющихся условиях невозможно без внедрения современных образовательных и здоровьесберегающих технологий. Нами разработана экспериментальная программа для участников образовательного пространства, где **предпринята попытка сохранить все уровни здоровья, применив профилактические мероприятия.**

### Схема реализации программы

Профилактика СПВ=СЭВ				Формы реализации программы	
	Модуль1	Модуль2	Модуль3		
1 этап	Диагностика, тестирование, мониторинг, моделирование	Активная пропаганда ЗОЖ	Выбор духовного пути роста	Массовые	Праздники, конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, соревнования, тренинги, конференции, семинары, педсоветы, заседания МО, диагностика, анкетирование
2 этап	Формирование общих взглядов, норм, ценностей. Разработка профилактических мероприятий.			Групповые	Беседы, создание и реализация проектов, анализ уроков, оформление документов, эксперимент, круглые столы, работа в творческих группах, упражнения
3 этап	Осознание проблем. Профилактическая работа с выгоранием. Работа над собой.				
4 этап	Рекомендации, анализ, решение	Тренировка, участие, преодоление	Абсолютный приоритет традиционных нравственных	Индивидуальные	Индивидуальные беседы, коррекция поведения, моделирование целей, углубленная

			начал		диагностика, анкетирование, тестирование
--	--	--	-------	--	--

### План мероприятий на календарный год

	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. МОДУЛЬ «Психолого – педагогическое сопровождение как механизм сохранения здоровья участников образовательного пространства».	Арт-терапия «Лечим стресс»	октябрь	Председатель ППО, педагог - психолог
	Семинар психологической разгрузки с элементами тренинга «Магический семинар»	декабрь	Психологическая служба
	Мастер-класс «Хобби»	январь	Председатель ППО, педагог - психолог
	«Использование возможностей видеоредактора MOVAVI в деятельности педагога в рамках реализации инновационного форсайт - проекта (ИИФП) «Новая школа – «социальный оазис»	март	Председатель ППО, учитель информатики
2. МОДУЛЬ «Сохранение физического здоровья участников образовательного процесса»	Туристический слет работников образования	июнь	Председатель ППО, учителя физической культуры
	Дни здоровья	Сентябрь, май	Председатель ППО, учителя физической культуры
	Сдача норм ГТО	Октябрь - апрель	Председатель ППО, учителя физической культуры
	Физкульт паузы на уроках	Постоянно	Учителя предметники

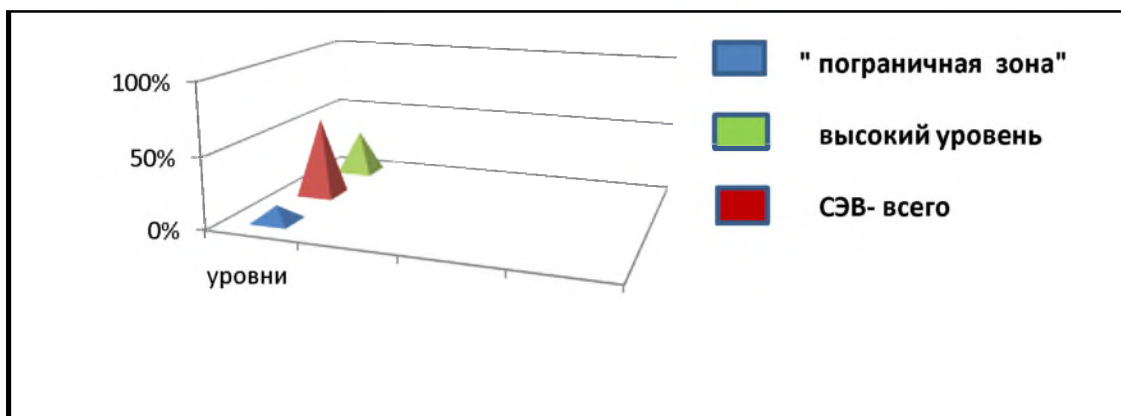
	Соревнования по пионерболу	май	Председатель ППО, учителя физической культуры
3.МОДУЛЬ «Совершенствование духовно-нравственного потенциала педагогов школы».	Поездка в музей-усадьбу А. Фета	сентябрь	Председатель ППО, секретарь ПК
	Паломническая поездка в Никольский мужской монастырь г. Рыльск	июль	Председатель ППО, секретарь ПК
	Поездка на представление в драм.театр им. А.С.Пушкина	февраль	Администрация ОО, члены ПК
	Экскурсия в Курскую Коренную пустынь, м.Свобода	ноябрь	Администрация ОО, члены ПК
	Встреча с настоятелем храма Ильи Пророка отцом Георгием	апрель	Администрация ОО, председатель ППО.

### **Практическая значимость**

заключается в создании условий для участников образовательного пространства с особыми перспективами построения будущего «Новой школы». Главный итог программы - в расширении интересов участников образовательного пространства, целей и ценностей, в способности к изменениям в новых условиях, рефлексии, эмпатии, креативности, уверенности в своих силах, мудром восприятии стремительно меняющегося мира. Школьное телевидение стало консолидирующей основой взаимодействия со школьным образовательным пространством и социумом микрорайона села Дьяконово.

После поездки в Москву на **Международный форум «Синдром выгорания – вызов 21 веку...»** в 2015году появилась острая необходимость провести исследование в коллективе педагогов МКОУ «Залининская СОШ» и посмотреть уровни (стадии) профессионального (эмоционального) выгорания. В исследовании участвовало 26 респондентов (педагогов).

**Результат:**



**Вывод:** уровень ЭВ в коллективе - 32% и 11% «пограничная зона»... всего уровень высокого ЭВ (ПВ) составил 43 %. Это высокий процент выгорания...

**Какой тип темперамента преобладает при СЭВ у 43% наших учителей:**

М	20 % педагогов
Х	70% педагогов
Ф	10 % педагогов
С	0

**Возраст педагогов с СЭВ.**

От 22-30 лет	0%
От 30-40 лет	14 %
От 40-50 лет	36 %
От 50-60 лет	60 %

В нашей стране вопрос о профессиональном выгорании в масштабе международной конференции был поднят московской ассоциацией профсоюзов **впервые...**

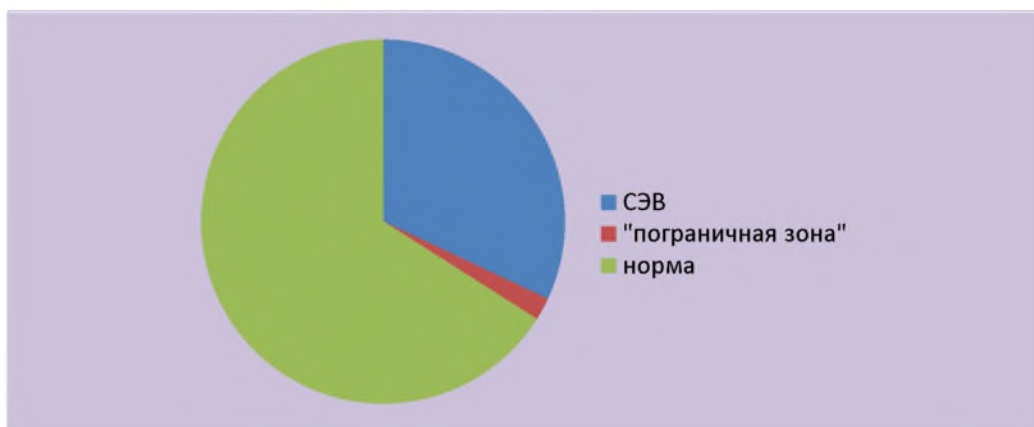
Клинический психолог Макарова О.Л. сказала: «Если у вас не бывает трудных жизненных ситуаций, кризисов, значит, вы еще не родились, или уже умерли, или стоите на месте и не развиваетесь». По эмоциональному выгоранию у нас в стране на 1 месте медики, спасатели и педагоги. А в Австрии и Германии синдром эмоционального выгорания считается психическим расстройством, работнику дается лист нетрудоспособности, вплоть до инвалидности...

В 2016 году мы запланировали ряд семинаров-практикумов (с элементами тренинга) по профилактике СЭВ в рамках программы и получены практические результаты:

32% - СЭВ;

2% - «пограничная зона»;

66% - норма



Судить о состоянии социально-психологического климата в организации можно по такому важному показателю, как удовлетворенность – неудовлетворенность. Благоприятный климат каждым человеком переживается как соотношение удовлетворенности отношениями с коллегами по работе, своей работой, ее процессом, результатами.

Последние исследования показали, что в нашем коллективе 78% удовлетворены условиями работы в школе; 12% не удовлетворены; остальные считают – «работа есть работа»...

В рамках исследования направления «Психологический климат в школе» была выполнена диагностико - исследовательская работа. Целью этой работы стало изучение психологического климата школьного коллектива и взаимоотношений в нем.

На основании диагностического анализа была сформулирована рабочая гипотеза: **изменение содержания сплоченности возможно лишь при принятии новых целей и норм при использовании кластерной модели взаимодействия.**

С целью определения психологического микроклимата коллектива и взаимодействия его членов был проведен мониторинг.

1 этап	2 этап	3 этап
Нет лидеров. Две значимых группировки. Более 50% - аутсайдеров	9 – аутсайдеров; 3 – лидера; 2 группировки...	2 претендента на лидерство; 9 – аутсайдеров; 3 открытые группировки...

Анализ результатов показал, что произошли значительные изменения за период с 2015 г. по 2019 г. в процессе формирования работоспособного, творческого, сплоченного коллектива. Многие аутсайдеры изменили свой статус. Появились профессиональные лидеры. Группировки стали более открытыми для сотрудничества и творчества.

Залининская СОШ совместно с партнерами реализовали социальный проект «Память жива». Возродили школьный музей: «Наследие». В рамках программы работники школы участвуют в экскурсиях, посещают музеи, храмы и т.д.

Своеобразие проекта заключается в том, что любая ОО может:

- реализовать программу целиком;
- реализовать отдельные модули;
- взять за основу программу и разработать свой вариант развития.

#### **Основные принципы.**

- Принцип конфиденциальности.
- Принцип компетентности.
- Принцип ответственности.
- Принцип этической и юридической правомочности.
- Принцип квалифицированной пропаганды психологии.
- Принцип благополучия клиента.
- Принцип профессиональной кооперации.
- Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.
- Принцип целостности (коллектив рассматривается как целостная система).
- Принцип иерархичности.
- Принцип целевой направленности (достижение целей является важнейшим критерием эффективного развития коллектива).
- Принцип научной обоснованности.

#### **Механизм выполнения**

- Программа реализуется через взаимодействие: Управляющего совета школы, административного корпуса, психологической службы школы, профсоюзного комитета, социальных партнёров.
- Формы взаимодействия: работа методических объединений учителей и система методической работы образовательной организации, непрерывное образование и самообразование педагогов школы, работа творческих групп учителей и обучающихся по созданию комфортного взаимодействия всех участников образовательного пространства, медицинского работника и медицинских учреждений.

#### **Социальные партнеры по реализации проекта:**

- Курская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ;
- Администрация Октябрьского района Курской области;

- Управление образования Администрации Октябрьского района Курской области;
- МКУ СДПО «Октябрьский РМК»;
- отдел культуры, по делам молодежи, физической культуре и спорту Администрации Октябрьского района Курской области;
- МКОУ ДОД ДЮСШ Октябрьского района;
- ОБУЗ «Октябрьская ЦРБ»;
- МКУК «Октябрьский районный центр киноvideообслуживания населения» Октябрьского района;
- Администрация МО «Дьяконовский сельский совет»;
- Автономная некоммерческая организация «Центр тур экскурсионных и паломнических путешествий «Круиз»;
- ОГБУ ДПО КИРО;
- Комбинат спортивных сооружений «Энергетик» филиала концерна «Росэнергоатом» «Курская атомная станция» г. Курчатов.

#### **Ресурсное обеспечение и источники финансирования:**

##### **Нормативно - правовые**

- ❖ Конституция РФ.
- ❖ Конвенция ООН о правах человека.
- ❖ Трудовой Кодекс РФ.
- ❖ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- ❖ Национальный проект «Образование».
- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- ❖ «Концепция развития системы психологического обеспечения образования в Российской Федерации на период до 2025 года». Указ Президента РФ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)» №172 от 24 марта 2014 г.
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- ❖ Программа развития муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Залининская средняя общеобразовательная школа».
- ❖ Форсайт проект Инновационно интегрированный форсайт- проект (ИИФП) «Новая школа – «социальный оазис» как концепция здорового пространства.  
Кодекс участников образовательного пространства.

##### **Информационные**

- ❖ Официальный сайт МКОУ «Залининская СОШ»
- ❖ Школьное телевидение «Линия ТВ»
- ❖ Школьная газета «Залининская правда»

## **Кадровые:**

Директор,  
заместитель директора по УВР,  
заместитель директора по ВР,  
медсестра,  
социальный педагог,  
педагог-психолог,  
Вожатая,  
Администратор школьного сайта,  
Учитель физической культуры,  
Учитель физической культуры.

43 педагогических работника, 12,5% учителей имеют высшую квалификационную категорию, 62,5% - первую, 25% - соответствие.

## **Программно – методические**

1. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
2. Рисуночный тест «Деловые ситуации» С. Розенцвейг.
3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Хомса и Роге.
4. Методика уровня профессионального выгорания (В.В.Бойко).
5. Методика «Психологический портрет учителя» (Резапкина).
6. Методика изучения профессиональной тревоги (Эйдемиллер, Юстицкий).

Социометрические методики ...

## **Материально-технические**

- Кабинеты и технические средства , Интернет.
- Спортивный зал и спортивное оборудование.
- Спортивная площадка, школьный стадион, школьный двор.
- Актальный зал, школьная библиотека.
- Школьная столовая.
- Медицинский кабинет.
- Комнаты гигиены (туалеты).

Материально-техническая база внешних партнеров.

Источники финансирования - средства первичной профсоюзной организации, привлечение внебюджетных средств.

## **Основные результаты**

- 2015 год

г. Москва. Международный форум по теме «Синдром выгорания - вызов 21-му веку». Участники – 3 представителя МКОУ «Залининская СОШ»

- 2016 год.

Всероссийский День охраны труда. Курская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки - региональный семинар внештатных технических инспекторов труда Курской области по теме «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов», где представлен



опыт работы МКОУ «Залининская СОШ» по реализации форсайт-проекта «Новая школа – «социальный «оазис». Количество участников - 74 участника.

- 2017 год.

Муниципальный семинар руководителей образовательных организаций Октябрьского района Курской области, мастер класс «Управляем стрессом». Работники управления образования Администрации Октябрьского района Курской области, сотрудники МКУ СДПО «Октябрьский РМК», директора ОО – 22 участника.

- 2018 год.

IV межрегиональная сессия Молодёжной педагогической школы, где представлен опыт инновационной деятельности ОО по теме «Профилактика синдрома профессионального выгорания» в рамках мастер – класса с элементами тренинга. Молодые специалисты Курской области – 150 участников.

- 2019 год.

Муниципальный семинар психологов образовательных организаций Октябрьского района Курской области по теме «Профилактика СПВ как фактор сохранения душевного мира» - 15 участников.

- 2020 год.

Региональный практико – ориентированный семинар «Передовые практики организации здоровьесберегающей среды: использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе», ОГБУ ДПО КИРО, учителя Курской области – 78 участников.

#### **Опыт работы по реализации Программы был представлен в СМИ:**

- журнал «Педагогический поиск» ОГБУ ДПО КИРО № 3, 2017 год, тема: «Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного пространства в условиях форсайт – проекта «Новая школа – «социальный оазис» как модель социального партнерства»; муниципальная газета «Районные вести»: тема «Духовное — это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному», тема «Социальный проект «Память жива» в МКОУ «Залининская СОШ», тема «Доступная среда», тема «Школьный музей – настоящее, прошлое, будущее!»

#### **В процессе реализации данной программы мы получили:**

аналитические материалы по итогам исследования психологического климата и СЭВ (СПВ) в педагогическом коллективе МКОУ «Залининская средняя общеобразовательная школа»;

- ❖ динамичное, устойчивое развитие школы, создание социальной среды, при которой образовательная организация становится основным ресурсом местного сообщества, влияющего на социальное формирование личности;

- ❖ создание школьных ритуалов, символики, традиций;
- ❖ педагогический коллектив профессионалов, обеспечивающий высокое качество и результативность учебно-воспитательной деятельности;
- ❖ рост мотивации и заинтересованности в повышении профессиональной компетенции всех членов педагогического коллектива;
- ❖ комфортный социально-психологический климат в школе;
- ❖ создана система мониторинга и психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности;
- ❖ количество листов нетрудоспособности работников в 2019-2020 учебном году по сравнению с предыдущим учебным годом снизилось на 3%
- ❖ рост количества педагогов сдавших нормы ГТО
- ❖ разработана система индивидуального консультирования
- ❖ создана система работы коллектива образовательной организации по сохранению психологического, физического и духовного здоровья сотрудников.

#### **Наиболее значимый результат:**

**формирование здорового, конкурентоспособного коллектива единомышленников.**

#### **Перспективы реализации программы, долгосрочный эффект**

- развитие школьного коллектива в новых условиях;
- снижение заболеваемости в течение учебного года, сокращение листов нетрудоспособности;
- внедрение программы мониторинга состояния здоровья;
- положительная динамика личностного роста;
- положительная динамика сплоченности коллектива участников образовательного процесса;
- улучшение материально-технической базы школы для организации здоровьесберегающей деятельности, просветительской работы;
- расширение социального партнерства школы;
- включение родителей (семьи) в работу по созданию атмосферы сотрудничества в образовательной организации;
- стимулирование инновационной деятельности и профессионального мастерства педагогов;
- сетевое взаимодействие с педагогическими коллективами образовательных организаций, Курским обкомом профсоюза работников народного образования и науки РФ, СМИ, музеями, театрами, турфирмами, профессиональными организациями Октябрьского района, ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет», МКУ СДПО «Октябрьский РМК», и ОГБУ ДПО КИРО и др;
- создание положительного имиджа для повышения престижа сельской школы;

- возможность использования программы для создания совокупного инновационного продукта как в МКОУ «Залининская СОШ», так и в других организациях.

### **Возможные риски при внедрении и использовании программы**

- Ответственность, связанная с необычным характером внедрения программы в целом, и обменом опытом с другими ОУ.
- Профессиональная неготовность педагога к изменениям.
- Недоверчивое или индифферентное отношение к ответственности за результаты развития школы.
- Отсутствие условий для реализации.
- Отсутствие взаимодействия с социальными партнерами.
- Нехватка площадей и **работа в две смены.**

### **Мониторинг реализации программы**

Контроль результативности программы осуществляется путем проведения мониторинговых исследований, диагностики педагогов и коллектива.

Для этого используются тесты Н.Е. Щурковой «Размышление о жизненном опыте», Д. Карпова «Методика ценностно-ориентационного единства коллектива», известные методики социальной психологии Л.В.Бороздиной, В.Б.Захарова, А.А.Журавлева, А.Г.Кирпичника, Я.Л. Коломинского, А.Н.Лутошкина, В.Л. Марищука, А. Мехрабяна, О.С.Михалюк, Р.С.Немова, Л.Г.Почебут, А.А.Реана, Д.Роттера, Ч.Спилбергера, В.В.Столина, Ю.Л.Ханина и др.:

- **изучение коллектива;**
- **изучение личностных особенностей педагогов:**
  - ✓ тревожность (тест тревожности);
  - ✓ самооценка (шкала Дембо – Рубинштейн для взрослых);
  - ✓ мотивация (система диагностики мотивации);
- **изучение состояния здоровья, изучение связи «Здоровый учитель – успешный ученик»:**
  - физического (педагогическое определение – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде);
  - психологического (педагогическое определение – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности);
  - социального (педагогическое определение – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды: в семье, в школе, на работе и т.д.);
  - нравственного (комплекс характеристик мотивационной, информативной сферы жизни и деятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения в коллективе);

- профилактика профессионального выгорания (СЭВ) ;
- качество жизни (опросник социально-коммуникативной компетентности (СКК), тест К. Томаса «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации», тест «Стили руководства», шкала ситуационной тревожности, АНКЕТА « Нравится ли Вам ваша работа?», шкала профессионального стресса, методика Ф. Фидлера «Психологический микроклимат коллектива», оценка социально-психологического климата в коллективе по «Полярным профилям» и др.)

*муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Залининская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области*

*Принята  
на заседании педагогического  
совета школы  
от «30» августа 2019 года  
протокол № 1*

*Утвержден приказом директора  
МКОУ «Залининская СОШ»  
от 30.08.2019 г. № 115*

*Директор школы: \_\_\_\_\_  
Т.И. Рудакова*

## ***Программа***

***«Профилактика синдрома эмоционального  
выгорания – основа сохранения  
профессионального здоровья»***

***с. Дьяконово – 2019 г.***