



ЧелГУ

Психологическая устойчивость педагогических работников: эффективные техники самоподдержки и ресурсосбережения

Овчинников Михаил Владимирович
заместитель начальника РУМЦ ЧелГУ,
доцент кафедры специальной и клинической
психологии ИОиПП ЧелГУ,
кандидат психологических наук, доцент

■ **Психологическая устойчивость** – это динамический, развиваемый навык, позволяющий успешно справляться со стрессовыми ситуациями и профессиональным выгоранием, сохраняя эффективность и внутреннее равновесие.

■ **Ключевые компоненты:**

- Саморегуляция
- Целеполагание и прогностичность
- Гибкость мышления
- Социальная поддержка
- Компетентность



Факторы риска

Высокая
эмоциональная
напряженность

Административная
нагрузка

«Синдром
спасателя»

Дефицит ресурсов

Физическое
истощение

Профессиональная
изоляция



Как восполнять ресурсы и укреплять устойчивость?

- **Экстренная самопомощь**
- Дыхательные техники (например, дыхание по квадрату)
- Техники «заземления» («Пять чувств», «СТОП»)
- Техники релаксации и визуализации
- Микропаузы в занятиях



Как восполнять ресурсы и укреплять устойчивость?

- **Ресурсосбережение в течение дня / недели**
- Осознанное планирование и расстановка границ
- Профессиональная и эмоциональная гигиена
- Телесные практики



Как восполнять ресурсы и укреплять устойчивость?

- **Практики для долгосрочной устойчивости**
- Развитие профессионального и личного кругозора
- Хобби и деятельность «не-педагога»
- Психологическая инвентаризация
- Работа с убеждениями

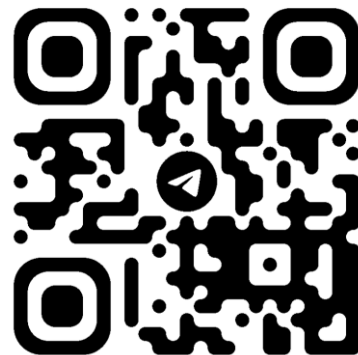


СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



РУМЦ ЧелГУ

[@rumc_csu](#)



[@MV_HUMANITAS](#)

