

**Павленко Светлана Александровна**

канд. психол. наук, интегративный психолог,  
трансформационный коуч ИСТА, игропрактик  
г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-137636

**КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР  
«СИСТЕМА РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ»**

*Аннотация: автор освещает использование комплекта десяти трансформационных психологических игр авторского метода «Система развития самосознания» как эффективного коррекционного инструмента для снижения уровня профессионального выгорания среди преподавателей. Рассматриваются три основных вида влияния комплекта игр на психоэмоциональное состояние педагогов и на формирование профессионального самосознания: эмоциональная разрядка, развитие самосознания и укрепление групповой динамики.*

*Ключевые слова:* трансформационные игры, коррекционный инструмент, выгорание, преподаватели, эмоциональная разрядка, самосознание, групповая динамика.

В последние годы вопрос психологической безопасности в образовательной среде привлекает все больше внимания и становится предметом активных обсуждений. Сфера образования связана с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и подверженностью стрессам. Психологическая безопасность преподавателя представляет собой состояние, в котором обеспечивается защита его психического здоровья, а также поддерживается гармония между негативными воздействиями окружающей среды и способностями преподавателя справляться с ними, используя свои внутренние психологические ресурсы [1; 6–7; 9].

Проблема профессионального выгорания среди преподавателей (педагогов, учителей, воспитателей и др. работников сферы образования) является одной из

наиболее острых в сфере образования. Стрессы, напряженные взаимоотношения с коллегами и учениками, а также постоянные требования к себе нередко приводят к эмоциональному истощению и снижению качества работы. В этой связи актуальным является поиск эффективных психокоррекционных инструментов, способствующих восстановлению эмоционального ресурса педагогов и стабильному развитию профессионального самосознания преподавателей [2–5].

В современных реалиях геймификация и игропрактика выдвигаются на первый план как инновационный подход к решению данной проблемы. Трансформационные психологические игры позволяют не только развивать самосознание участников, но и обеспечивать эмоциональную поддержку, а также укреплять командный дух.

Метод «Система развития СамоСознания» представляет собой уникальный авторский подход Павленко С.А., включающий десять трансформационных психологических игр, которые направлены на глубокую проработку и развитие самосознания.

Основным элементом системы является игра, позволяющая провести диагностику уровня самосознания, что дает возможность, начиная с оценки текущего состояния, выявить зоны, требующие внимания и улучшения. Остальные девять игр сконцентрированы на развитии разных функций самосознания, и позволяют дополнительно получить результат в виде: эмоциональной грамотности, способности к самоанализу и критическому мышлению, а также усовершенствовать навыки управления стрессом.

Одним из главных преимуществ данной системы является её универсальность. Игры могут быть адаптированы под задачи, возникающие в любой сфере жизни, будь то профессиональная деятельность, личные отношения или духовные поиски. Это открывает широкие возможности для применения метода не только в контексте профессиональной среды, но и вне ее, что особенно актуально для преподавателей и специалистов других профессий, подверженных выгоранию. Зачастую факторами, способствующими выгоранию, являются не только

---

рабочие стрессы, но и непрожитые личные травмы, застревание в кризисных ситуациях или недостаток личной удовлетворенности.

Порядок и последовательность игр помогает участникам осознанно управлять процессом своего саморазвития, предоставляя возможность глубже понять себя и свои потребности. Применение методов «Системы развития Самосознания» способствует не только решению профессиональных задач, но и улучшению общего качества жизни. Участники могут сознательно переосмысливать свои жизненные обстоятельства, открывая новые перспективы и возможности для роста [8–10].

Таким образом, интеграция трансформационных психологических игр в практику развития самосознания не только помогает людям справляться с вызовами современного мира, но и содействует их личностному и профессиональному развитию. Это в свою очередь, значительно снижает уровень выгорания, повышая общую удовлетворенность жизнью и открывает новые горизонты для личностного роста в процессе системного использования комплекта игр, как эффективного инструмента.

*Эмоциональная разрядка.* Первым и, пожалуй, самым очевидным влиянием трансформационных игр является возможность эмоциональной разрядки. В процессе игры участники могут безопасно выразить свои эмоции, обсудить переживания и получить поддержку со стороны ведущего и других участников. Формат игры создает легкую и непринужденную атмосферу, в которой участники могут открыто говорить о своих чувствах, проблемах и переживаниях. Это особенно важно, так как многие часто скрывают свои эмоции, что может привести к накоплению стресса и выгоранию. Эмоциональная разрядка снижает уровень тревоги и напряжения, позволяя участникам освободиться от накопившихся переживаний. Игровые ситуации способствуют созданию доверительной обстановки, что в дальнейшем помогает формировать более здоровые и конструктивные отношения в коллективе.

*Развитие самосознания.* Вторым важным аспектом применения трансформационных игр является их влияние на развитие самосознания у преподавателей.

Участие в играх – это также возможность изучить собственные внутренние ресурсы, осознать свои сильные и слабые стороны, достичь понимания своих эмоций и реакций на различные ситуации. Повышение самосознания помогает преподавателям разобраться в своих предпочтениях и ценностях, что в конечном итоге приводит к лучшему пониманию своих профессиональных ориентиров и способствует формированию более устойчивой Я-концепции. Это важно для предотвращения выгорания, так как высокая осознанность позволяет быстро адаптироваться к изменениям и эффективно справляться с стрессовыми ситуациями.

*Укрепление групповой динамики.* Трансформационные игры способствуют и укреплению групповой динамики в коллективе. Совместное участие в игровом и развивающем процессе помогает устанавливать доверие и партнерство между участниками. Являясь общим опытом, игры способствуют установлению более глубоких связей и улучшению командной работы. В контексте коррекции выгорания важно, чтобы преподаватели чувствовали поддержку и понимание со стороны своих коллег. Игровые практики создают пространство для обмена опытом, что позволяет участникам формировать более крепкие отношения и коллективную идентичность. В результате укрепление групповой динамики снижает чувство одиночества и изоляции, что является значительным фактором в предотвращении выгорания.

Выводы.

1. Комплект трансформационных психологических игр «Система развития СамоСознания<sup>©</sup>» является эффективным коррекционным инструментом для снижения профессионального выгорания преподавателей.

2. Использование трансформационных игр позволяет получить следующие результаты: обеспечивает эмоциональную разрядку, способствует развитию самосознания и укрепляет групповую динамику, что создает условия для повышения психоэмоционального благополучия преподавателей и формирования здорового микроклимата в образовательной среде.

## ***Список литературы***

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И.А. Баева. – СПб., 2002. – 271 с. – EDN RXYNVL
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с. EDN QXSISV
3. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: СПбГУ, 2011. – 160 с. EDN QYDTCZ
4. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Питер, 2000. – 256 с.
5. Абдулазимова Т.Х. К проблеме профессионального выгорания педагога / Т.Х. Абдулазимова, Э.М. Омарова, А.Х. Малаев // МНКО. – №6 (103).
6. Козлов В.В., Трифонова С.А., Панкратова Т.М., Николаева Л.А. Социальная психология: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2021. – 504 с.
7. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.
8. Павленко С.А. Влияние игровых практик на развитие Самосознания личности: дис. ... канд. психол. наук: 05.01.2025 / С.А. Павленко. – Я., 2025. – 187 с.
9. Павленко С.А. Метод развития самосознания при помощи игропрактики. – Психология XXI столетия / С.А. Павленко // Психология XXI столетия: сб. научных статей по материалам международной конференции (Самарканд, 15–16 марта 2024 г.). – Самарканд: СамДУ, 2024. – С. 291–293.

10. Павленко С.А. Играпрактика, как инструмент для развития Самосознания / С.А. Павленко // Методология современной психологии. Вып. 23. – Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024. – С. 210–218. EDN GUSCHV

11. Еркинбекова М.А. Профессиональное выгорание педагогов / М.А. Еркинбекова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №25–2. EDN RNFGLH