Профилактика профессионального выгорания педагогов

Стресс и тревожность в контексте образовательного процесса присуща, в том числе и преподавателям. Повышенная тревожность и неумение справляться с состоянием стресса приводят к профессиональному выгоранию. Данная проблема особенно остро ставится в системе современного образования, так как вводится значительное количество новшеств. Педагогам на сегодняшний день пришлось столкнуться с различными программами обучения, инклюзией, интеграцией, индивидуальными программами обучения. Помимо этого педагоги решают ежедневные задачи по устранению конфликтов, выстраиванию коммуникации с родителями, руководством. Все это негативно сказывается на психо - эмоциональном состоянии личности. Под влиянием данных факторов понижается работоспособность, качество работы. Представленный проект представляет комплексный подход к решению проблемы профессионального выгорания. Актуальность проблемы состоит в своевременном выявлении и профилактике этого состояния, что способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, и очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Проект направлен на сохранение, укрепление и поддержание относительного психологического здоровья педагогов.

Данный курс состоит из серии практических тренингов, направленных на ознакомление с темой «Профессиональное выгорание и стресс». Для педагога данная тема на сегодняшний день является актуальной, так как работа ежедневно сопровождается стрессовыми ситуациями, что, несомненно, приводит к эмоциональному истощению, а после и к профессиональному выгоранию. Также профессиональное выгорание имеет влияние не только на личность индивида, но и на качество его работы. В любой сфере профессиональной деятельности необходим высокий уровень

работоспособности и высокие показатели, но при работе с детьми профессиональное выгорании может нанести вред не только качеству обучения, но и развитию и воспитанию личности ребенка.

Цели: диагностика, предупреждение возникновения, коррекция и профилактика профессионального выгорания у педагогов МБОУ СШ №72 им. М.Н. Толстихина.

Задачи:

- ознакомить педагогов с понятием «профессиональное выгорание», симптомами проявления;

-установить наличие или отсутствие повышенного уровня профессионального выгорания у педагогов;

-обучить педагогов техникам управления своим психо - эмоциональным состоянием;

-обучить педагогов навыкам эффективной коммуникации, стратегиям выхода из конфликтной ситуации;

-улучшить психологический климата коллектива

Этапы реализации проекта «Профилактика профессионального выгорания педагогов»

1 этап - повышение компетентности педагогов по вопросу профилактики профессионального выгорания.

На данном этапе предлагается провести ознакомительную беседу о состоянии «профессиональное выгорание» для всего педагогического состава школы.

Цель:

– познакомить педагогов с понятием «профессиональное выгорание», причинами возникновения, признаками, стадиями;

– познакомить с техниками и способами управления своим внутренним эмоциональным состоянием;

2 этап – диагностика профессионального выгорания

Цель – выявить наличие или отсутствие синдрома профессионального выгорания;

Для диагностики предлагается использовать методики: Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) (Приложения 1, 2).

Методика диагностики профессионального выгорания MBI (Маслач К., Джексон С.; адаптация Н.Е. Водопьяновой) содержит утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности; состоит из трех субшкал (эмоциональное истощение, деперсонализация и персональные достижения).

«Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

3 этап – проведение тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов» для педагогических работников.

Цели тренинга: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

План реализации проекта

№ п/п	Название задачи	Длительность, дней	Ресурсы
1.	Составление программы тренингов.	декабрь	
2.	Составление пакета диагностик для выявления уровня профессионального выгорания.	декабрь	Методическая литература.
3.	Подготовка материалов теоретической части для педагогов.	январь	Методическая литература, сотрудники психологической службы МБОУ.
4.	Составление расписания тренингов.	январь	Педагоги МБОУ.
5.	Проведение и обработка результатов диагностик.	февраль	Аудитории МБОУ, методическая литература, психологическая служба МБОУ.
6.	Проведение тренингов, встреч с преподавательским составом.	Февраль-июнь	

Содержание проекта

Профессиональное выгорание – понятие, факторы появления, стадии развития, симптомы, качества, помогающие избежать данного синдрома.

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Впервые о нем заговорил американский психолог Х. Фреденберг в 1974 году, назвав его "выгоранием личности". Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего

накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них.

Другой основоположник идеи выгорания, К. Маслач, определяет это понятие как "синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствуя по отношению к клиентам".

По существу, профессиональное выгорание — это дистресс (стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье, автор Г. Селье). В 1981 г. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда говорят о профессиональном выгорании? Самоукина Н.В. выделяет следующие некоторые закономерности:

- профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

- синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей.

- синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

С меньшим риском для здоровья и менее выраженным снижением эффективности синдром профессионального выгорания переживают работники, которые характеризуются следующими особенностями. В первую очередь это люди, имеющие хорошее здоровье и сознательно, целенаправленно заботящиеся о своем физическом состоянии (они постоянно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни). Это люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Профессиональное выгорание меньше касается людей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» педагог, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующих развитию этого явления.

Существуют факторы, способствующие развитию синдрома профессионального выгорания. Отечественные авторы, в частности В. В. Бойко, выделяет несколько групп внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.

В группу организационных (внешних) факторов включаются условия работы и социально-психологической деятельности: хроническое психоэмоциональное напряжение, нечеткие организация и планирование труда, повышенная ответственность за исполняемые функции, неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

К группе внутренних факторов относятся склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности (данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело), слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан.

Кроме этого, следует учитывать факторы, выделенные Т.В. Решетовой: неэмоциональность, неумение общаться, трудоголизм, снижение социальных ресурсов (социальные и родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность и т.д.).

Профессиональное выгорание развивается постепенно (Н. В. Самоукина):

Первая стадия:

- приглушение эмоций, работа начинает казаться скучной;
- положительные эмоции пропадают, начинают рушиться отношения с семьей;
- постоянная тревога, после работы человек становится агрессивным.

Вторая стадия:

- в общении с людьми начинаются проблемы, появляется пренебрежительное отношение к коллегам;
- неприязнь начинает проявляться и в общении с клиентами (в образовательном процессе – с обучающимися), появляются вспышки раздражения;

Третья стадия:

- изменяется отношение к ценностям жизни, человек становится ко всему равнодушен, равнодушие даже распространяется на собственное здоровье и жизнь.

К. Маслач условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

К физическим симптомам относятся: усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, одышка, бессонница.

К поведенческим и психологическим симптомам относятся: появление чувства неосознанного беспокойства, скуки, обиды, разочарования, вины, невостребованности; снижение уровня энтузиазма; раздражительность; появление трудностей при принятии решений; дистанцирование от клиентов (в педпроцессе - обучающихся) и стремление к дистанцированию от коллег, общая негативная установка на жизненные перспективы.

Специалистам, подверженным синдрому профессионального выгорания, необходимо развивать качества, помогающие избежать данного синдрома.

Во - первых:

• хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

• высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во - вторых:

• опыт успешного преодоления профессионального стресса;

• способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

• высокая мобильность;

• открытость;

• общительность;

• самостоятельность;

• стремление опираться на собственные силы.

В - третьих:

• способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.

Тематическое планирование

№ П/П	Формат проведения	Описание
1.	Очно	Тренинг, посвященный теме профессионального выгорания у педагогов. - ознакомление с понятием, симптомами, причинами; - демонстрация способов и методов работы с синдромом профессионального выгорания.
2.	Дистанционно	Диагностика на выявление уровня профессионального выгорания у преподавательского состава.
3.	Дистанционно	Вебинар: «Способы контроля психо - эмоционального состояния»
4.	Очно	Тренинг: «Коррекция психо - эмоционального состояния».
5.	Дистанционно	Вебинар: «Как я могу помочь себе сам?»
6.	Очно	Тренинг: «Самопомощь».
7.	Дистанционно	Повторная диагностика уровня профессионального выгорания, оглашение динамики после коррекционных занятий.

Заключение

В настоящее время к системе образования предъявляются высокие требования. Необходимость соответствовать этим требованиям вынуждает

педагогических работников постоянно повышать свой профессиональный уровень, что несомненно ведет к физическим и психологическим перегрузкам, эмоциональные ресурсы педагога истощаются. Все это не может не сказаться на его здоровье и деятельности, личной жизни. Поэтому необходимо обратить особое внимание на проведение профилактической (а при необходимости и коррекционной) работы в данном направлении.

В ходе реализации проекта педагоги приобретут знания о синдроме «профессионального выгорания», причинах его появления, качествах, помогающих избежать появления и развития данного синдрома, научатся способам управления своим внутренним эмоциональным состоянием.

Приложение 1

Методика	**Автор**
MBI	К. Маслач, С. Джексон
Методика диагностики уровня профессионального выгорания	В.В. Бойко
Определение уровня эмоционального интеллекта	Н. Холлом