**Профилактика профессионального выгорания педагогов.**

**Выступление на заседании круглого стола при методическом совете**

**педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова**

**28.02.2019**

Вандышева А.В.

педагог-психолог МАОУ «Лицей № 29» г. Тамбов

Кубасова Ю.В.

педагог-психолог МАОУ СОШ № 1 - «Школа Сколково-Тамбов»

Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно:

* начинали терять интерес к ней;
* формально относиться к своим обязанностям;
* конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам.

В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Согласно современным данным, под «синдромом эмоционального выгорания» понимается состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев вызван работой (Герберт Фрейденбергер, 1974г).

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво.

Признаки синдрома эмоционального выгорания:

- усталость и переутомление, неумение возобновиться за ночь или выходные дни;

- напряженность, непрерывное беспокойство, невозможно перейти с мыслей о работе, трудности с засыпанием;

- недовольство и тяжело скрываемое отрицательное отношение к учащимся, коллегам, урокам, переменам, шуму;

- стремление, в том числе и творческую работу, делать монотонно, стандартно;

- сопротивление различным изменениям и нововведениям;

- апатия, пессимизм, безнравственность, бездействие, чувство собственной некомпетентности, бессмысленности и бесперспективности;

- стремление к компенсации уже после рабочего дня через переедание;

- использование спиртного, частое курение, бездумный просмотр всех подряд телепередач [2].

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие:

* эмоциональную истощенность;
* деперсонализацию;
* редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

Деперсонализация – тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редуцирование личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к работе [4].

Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

- на первой начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил [3].

Типы личности наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания:

* неуверенные, с заниженной самооценкой;
* демонстративные, стремящиеся любой ценой привлечь к себе внимание;
* перфекционисты, ориентированные на внешнюю оценку;
* инфантильные, нуждающиеся в постоянной поддержке;
* эмоционально-зависимые [2].

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое [воображение](http://www.voobrazenie.ru/), чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости [2].

Таким образом, профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллектив.

Целью представленной программы является профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Задачи:

• определение актуального эмоционального состояния участников для осознания ими личной заинтересованности;

• развитие навыков рационального использования собственного времени;

• повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья;

• снижение психоэмоционального напряжения;

• развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями);

• актуализация творческого, креативного развития педагога.

Занятия планируются 1 раз в месяц. Всего 8 занятий (с сентября по апрель).

Количество участников: 10-15 человек.

Предполагаемые результаты:

• повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;

• овладение педагогами приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;

• повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;

• снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

**Список использованных источников**

1. Бабич О.И. Профилактика СЭВ: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воронова А.А. Арт-терапия при работе с профессиональным выгоранием педагогов. www.app-n.ru.
3. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В., Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левъ, 2018.
4. Профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога: рабочая тетрадь. Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.