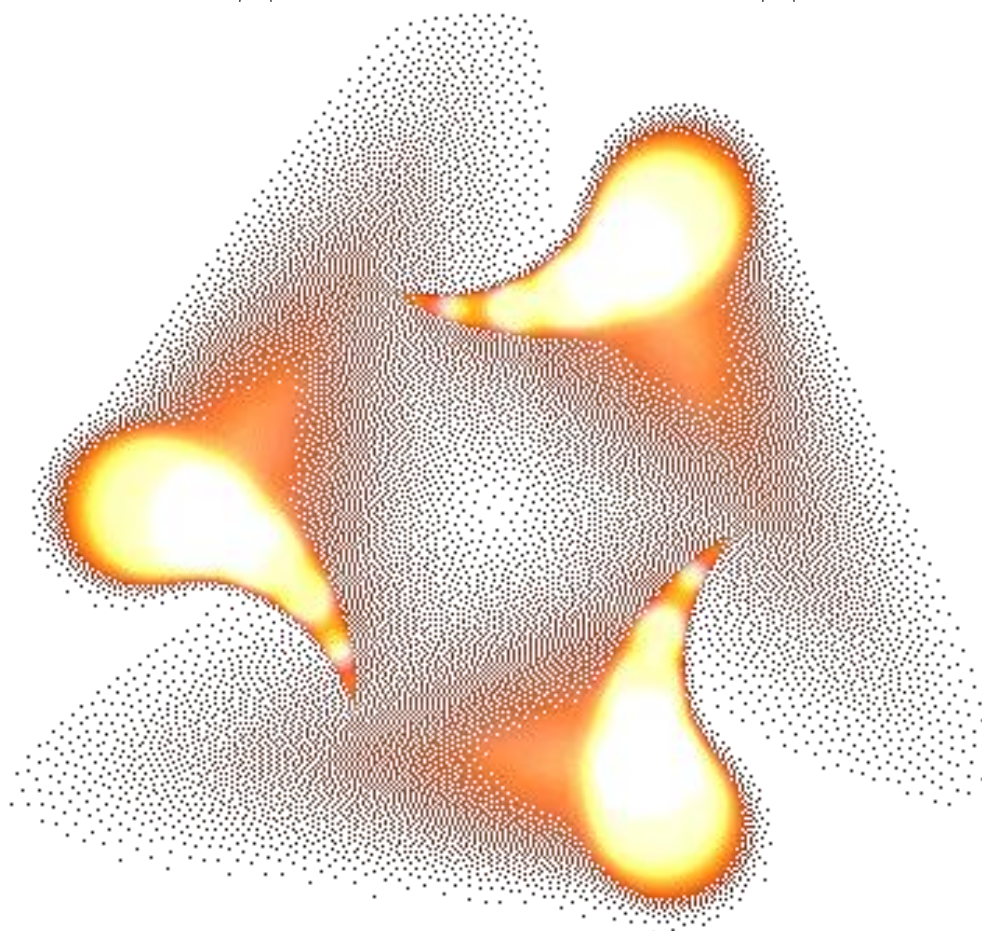


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский промышленно-экономический техникум»
Базовая профессиональная организация, обеспечивающая поддержку
региональной системы инклюзивного профессионального
образования инвалидов в Хабаровском крае

**«СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
(ЭМОЦИОНАЛЬНОГО) ВЫГОРАНИЯ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ»**



Хабаровск, 2018

Составитель: Чикарёва Е.А., педагог-психолог КГБ ПОУ ХПЭТ

Методическое пособие предназначено для педагогов школ и ПОУ с целью психологического просвещения в проблематике синдрома профессионального (эмоционального) выгорания, 2018.- 30 с.

В методическом пособии раскрываются актуальные вопросы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов в условиях образовательного учреждения.

Содержание методического пособия включает теоретические положения о синдроме профессионального (эмоционального) выгорания, факторы и причины его возникновения и проявления в профессиональной деятельности педагога, симптомы, стадии и аспекты данного синдрома в деятельности педагога; предложены практические методы профилактики и снижения степени выраженности проявлений синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов. Приложение включает в себя приемы саморегуляции и релаксации в целях снижения эмоциональной напряженности педагога.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1 Анализ понятия "синдром профессионального выгорания".....	6
1.1 Понятие профессионального выгорания.....	6
1.2 Предпосылки и особенности профессионального выгорания у педагогов.....	6
1.3 Внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоциональное выгорание.....	8
1.4 Стадии профессионального выгорания.....	9
1.5 Аспекты профессионального выгорания.....	10
1.6 Симптомы профессионального выгорания.....	11
Глава 2 Психологические условия педагогической деятельности и личности педагога.....	14
Глава 3 Профилактика профессионального выгорания.....	19
3.1 Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.....	19
3.2 Практические рекомендации педагогу.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания (СЭВ) - понятие, введенное в психологию более 40 лет назад американским психиатром Фрейденом - это проявляющееся нарастающее эмоциональное истощение.

В XXI веке, во времена возрастающих требований к личности педагога и его профессионализму, синдрому профессионального выгорания в образовательных учреждениях уделяется все больше внимания. СЭВ чаще всего подвержены педагоги старшего поколения (40 лет и старше). У таких работников заметно снижается интерес к работе, проявляется профессиональная усталость, нежелание развиваться и принимать что-то новое, нарастает негативное отношение ко всем субъектам образовательного процесса. По многочисленным исследованиям как зарубежных, так и российских ученых известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у других представителей профессии типа "человек-человек" (это и менеджеры, и банкиры, и директора, и президенты ассоциаций). А по данным НИИ медицины труда, к таким психическим расстройствам как неврозы, связанные с профессиональной деятельностью, склонны чуть менее 60% педагогов.

Сфера деятельности преподавателя связана с большим количеством напряженных ситуаций. В образовательном процессе воспитанники часто не соблюдают правила поведения, между ними нередко возникают непредвиденные конфликтные ситуации, учащиеся могут не понимать объяснений преподавателя и другие ситуации. Профессиональное общение с коллегами и руководством также может быть связано с конфликтами по поводу нагрузки, чрезмерного контроля со стороны руководства, перегруженностью различного рода поручениями, неясной постановкой целей и задач в рабочем процессе. И с родителями учащихся не всегда возможно найти общий язык касательно учебы детей, их поведения. В подобных ситуациях педагоги испытывают стресс и напряженность, связанную с необходимостью принять

правильное и ответственное решение в сжатые сроки. В психологии и медицине хорошо известно, как пагубно действует на здоровье и психику человека длительный стресс.

Необходимость в профессии педагога "сохранять лицо", т.е. в любых ситуациях сдерживать вспышки недовольства, отчаяния, тревоги, раздражения повышают внутреннее эмоциональное напряжение, что, в свою очередь, губительно сказывается на здоровье педагога. Ряд заболеваний, таких как язва желудка, астма, гипертония, уже относят к профессиональным заболеваниям преподавателей. В этой связи все чаще в последнее время психологи говорят о синдроме профессионального выгорания. Данный синдром обусловлен целым рядом факторов: это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к увеличению трудового времени за счет работы на дому, и недовольство своим социальным статусом, и, часто, отсутствие условий для самореализации и самовыражения.

В психологии есть понятие - "повседневный психический потенциал человека". И не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к состоянию стресса и напряжения, превышающего этот потенциал. В состоянии стресса наиболее опасным для человека является состояние незащищенности, неизвестности и беспомощности, так характерное для современного педагогического работника. Как следствие таких состояний, педагог испытывает апатичность, чувство хронической усталости, подавленности, а иногда и проявляет грубость, несдержанность. Эмоциональные взрывы не приносят облегчения, а наоборот, заставляют его испытывать чувство вины, так как профессиональный долг обязывает держать себя в руках. Тогда проявляется другая крайность - равнодушие. В свою очередь, эти две реакции - агрессия и равнодушие - становятся причиной стресса учащихся.

Глава 1 Анализ понятия «симптом профессионального выгорания»

1.1 Понятие профессионального выгорания

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне постоянного стресса и ведет к истощению эмоциональных, личностных и энергетических ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания – самая опасная профессиональная болезнь типа профессий "человек-человек": педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров всех уровней, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность тесно связана с общением. Не зря первая исследовательница этого явления К.Маслач назвала свою книгу: "Эмоциональное выгорание - плата за сочувствие".

Синдром профессионального выгорания возникает вследствие внутреннего накопления негативных эмоций без соответствующей "разрядки", или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции Г.Селье, профессиональное, или эмоциональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

1.2 Предпосылки и особенности профессионального выгорания у педагогов

По определению Н. Водопьяновой, СЭВ - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Состоянию рассматриваемого синдрома обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- **чувства:** апатия, подавленность, беззащитность, отсутствие мотивации, боязнь ошибиться, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций, боязнь показаться слабым, страх быть недостаточно совершенным;

- **мысли:** о несправедливости жизненных обстоятельств, недовольстве занимаемым положением в обществе, недооцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, собственном несовершенстве;

- **действия:** резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих задач.

Естественно, что определенные перечисленные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления СЭВ.

Но одним из наиболее существенных факторов можно выделить заниженное чувство собственного достоинства. Следовательно, для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим социальным статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей более успешных. Их достижения оцениваются как случайность, также как и собственная невозможность добиться их успеха.

Из низкой самооценки вытекает трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма - стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов и оценки труда может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои переживания до поиска виновных и направления в их адрес резких вспышек агрессии.

Следующая особенность - склонность к интроверсии - "самокопанию", направленности интересов на собственный внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная замкнутость, формализация контактов. Любая ситуация, когда необходимо выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться на предстоящем тренинге вызывает сильную тревогу вплоть до все тех же вспышек агрессии.

Чаще всего, такие люди тяжело перестраивают свои планы на жизнь, стереотипы поведения, поэтому самостоятельно редко справляются с проблемой профессионального выгорания. И следующим этапом развития этого симптома может стать появление различного рода психосоматических заболеваний.

1.3 Внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоциональное выгорание

К *внешним факторам*, провоцирующим выгорание, можно отнести:

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость проявления эмпатии (сочувствия и сопереживания), ответственность за жизнь и здоровье вверенных подопечных, стаж работы);

- организационный фактор (перегруженная рабочая неделя, низкая оплата труда, работа, связанная с высокой степенью напряженности, непонимание с коллегами, неудовлетворенность работой (отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов и затраченных сил), новые преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательной деятельности).

Часто неблагоприятная атмосфера в коллективе: однополюсный его состав, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психо - эмоциональных ресурсов.

К *внутренним факторам* относят:

- коммуникативный фактор (отсутствие навыков общения и умения выходить из конфликтных ситуаций с учащимися, их родителями, руководством, неумение сдерживать собственные эмоциональные всплески);

- ролевой и личностный фактор (индивидуальный) (смерть или болезнь близкого, материальные трудности, проблемы в личной жизни, плохие

жилищные условия, нехватка внимания от собственных домочадцев, отсутствие самореализации как в профессиональной, так и в личной сферах жизни).

Специалисты отмечают, что профессиональное выгорание негативно сказывается на выполнении профессионалом своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следует повышенная тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания, неадекватное проявление эмоций.

Общая картина процессов, представляющих профессиональное выгорание, представляет следующий набор качеств: раздражение, разочарованность, обида, досада, отсутствие желаний, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность.

1.4 Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания в своем развитии проходит три стадии (фазы). На них мы остановимся подробнее.

Отечественный исследователь данного феномена В.В. Бойко выделял следующие *три фазы эмоционального выгорания*:

1 стадия - фаза напряжения. Тревожное (нервное) напряжение служит запускающим механизмом или "предвестником" в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер (т.е. усиливается со временем), что обусловлено постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Фаза напряжения начинается с приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист вдруг замечает: вроде бы пока все нормально, но... скучно и пусто на душе. Положительные эмоции постепенно исчезают, на смену им приходит все большая отстраненность в отношениях с коллегами и членами семьи. Проявляется состояние тревожности, неудовлетворенности собой и

занимаемым положением. Приходя домой, человеку все чаще хочется сказать: "Не трогайте меня! Оставьте меня в покое!"

2 стадия - фаза резистенции (*сопротивления нарастающему напряжению*). На этом этапе специалист с переменным успехом пытается оградить себя от травмирующих впечатлений. Возникают недоразумения с учащимися, педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением отзываться о некоторых из них. Пренебрежение постепенно начинает проявляться в сторону учеников - сначала это с трудом сдерживаемая неприязнь, затем это проявляется в виде вспышек раздражения. Но подобное поведение специалиста - это неосознаваемое им самим проявление защитных функций психики - самосохранение при общении, превышающем безопасный для организма порог.

3 стадия - фаза истощения. Третья фаза характеризуется оскудением психических ресурсов, ослаблением нервной системы и общим падением энергетического тонуса. Представления о жизненных ценностях притупляются, проявление эмоционального отношения к миру снижается, в человеке проявляется опасное равнодушие ко всему, порой и к собственной жизни. Внешне такое человек может сохранять некоторую респектабельность и некоторый апломб, но блеск интереса к чему бы то ни было в глазах пропадает. В душе профессионала поселяется почти физически ощутимый холод безразличия.

1.5 Аспекты профессионального выгорания

На сегодняшний день специалисты выделяют **три аспекта профессионального выгорания:**

1 аспект - снижение самооценки и уровня притязаний. Как следствие данного аспекта, педагоги ощущают апатичность и беспомощность. С течением времени это переходит в отчаяние и агрессию.

II аспект - одиночество. Специалисты, страдающие от СЭВ, теряют навыки установления нормального контакта с учениками. В отношениях с учащимися на первое место выходят объект - объектные отношения.

III аспект - эмоциональное истощение и соматизация. Утомление, меланхолия и апатичность, сопровождающие синдром эмоционального выгорания, приводят к уже физическим недугам - гастрит, мигрень, повышенное артериальное давление, синдром хронической усталости и другие заболевания.

1.6 Симптомы профессионального выгорания

В профессиональном выгорании так же выделяют три группы симптомов - психофизические, социально-психологические и поведенческие. Рассмотрим каждую группу более подробно.

Психофизические симптомы:

- симптом хронической усталости. Педагог чувствует себя уставшим не только по вечерам, но и утром, после сна;
- чувство физического и эмоционального истощения;
- снижение восприимчивости реактивности на изменения внешней среды (например, отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасность);
- общая астенизация организма (как психических показателей - слабость, снижение энергии и активности, так и физиологических - ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или, наоборот резкое увеличение веса;
- частичная или полная бессонница;
- частое заторможенное состояние, сонливость, желание спать в течение всего дня;

- одышка, нарушение дыхания при эмоциональной нагрузке;
- резкое заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности (снижение слуха, зрения, осязания и обоняния, потеря внутренних, телесных ощущений).

Социально-психологические симптомы:

- равнодушие, уныние, инертность, меланхолия (снижение психо-эмоционального тонуса, ощущение угнетенности);
- повышение раздражительности на незначительные события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированной агрессии или уход в себя, отказ от общения);
- постоянное переживание отрицательных эмоций, для которых нет причин во внешней ситуации (вина, скованность, стыд, обида, подозрительность);
- ощущение повышенного беспокойства или тревожности (чувство, что "что-то не так, как должно быть" или "что-то должно случиться");
- неосознанное беспокойство и постоянное чувство страха, что "я не справлюсь" или "у меня не получится";
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "сколько ни старайся, все равно ничего не выйдет").

Поведенческие симптомы:

- чувство, что работать становится все тяжелее, а выполнять поставленные задачи все труднее;
- у сотрудника заметно без причины меняется рабочий режим (он намеренно увеличивает или сокращает время работы);
- сотрудник часто без необходимости берет работу домой, хотя дома ее все равно не выполняет;
- нарастает ощущение бесполезности, ненужности, неверие, что все наладится, проявляется снижение энтузиазма в работе, безразличие к результатам работы;

- уклонение сотрудником от выполнения важных и приоритетных задач, вместо этого "застревание" на мелких задачах, не соответствующих служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на выполнение осознаваемых или не осознаваемых элементарных или автоматических действий;

- отстраненность от коллектива и учеников, проявление неадекватной критичности;

- злоупотребление алкоголем, резкое увеличение выкуриваемых за день сигарет, применение наркотических веществ.

Глава 2 Психологические условия педагогической деятельности и личности педагога

Про педагогическую деятельность написано множество прекрасных книг. Их авторами были и ученые-теоретики, и педагоги-практики. Это Я.А. Каменский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, А.И. Щербаков, Г.С. Костюк, Ф.М. Гоноболин, В.А. Сухомлинский и много-много других. Порой может показаться, что ни одна другая сфера человеческой деятельности не привлекает столько внимания.

"Педагогическая деятельность - это, прежде всего передача детям определенных знаний. Главное, с чем должен идти педагог к детям, - знание предмета, эрудиция, владение информацией, хорошее самочувствие, самооценка, любовь к детям, душевное равновесие, психологический климат, эмоциональный настрой".

Без сомнения, любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей, имеет своим основанием личностные качества человека, содействующие его успеху в той или иной деятельности. И в первую очередь это относится к сферам профессиональной деятельности, где в качестве объекта профессиональной активности выступает другой человек, а взаимодействие "человек-человек" зависит от личностных качеств и одной, и второй стороны.

Таким образом, не вызывает сомнения и тот факт, что педагог должен обладать определенным набором некоторых высоких личных качеств. Педагогическая литература переполнена попытками обозначить те качества, без которых успех педагогической деятельности невозможен. Такие попытки обычно заканчиваются перечислением достоинств современного культурного человека, например: трудолюбие, справедливость, честность, гуманизм и другие такие же прекрасные черты достойного человека, но не являющиеся вытекающими из определенной профессии.

И мне хотелось бы отметить Щуркову Н.Е., которая в своей работе "Классное руководство" говорит о том, что если исходить из содержания и сущности профессии педагога, то основные личностные черты, которыми он должен обладать это:

1. *Интерес к жизни.* Важность этой черты личности в контексте содержания и характера работы педагога настолько велика, и тем она важнее, что не заметна даже самому преподавателю. Так уж сложилось, что детство, такое равнодушное к жизни, не прощает равнодушия кого-либо, тем более, если его проявляет педагог. Интерес к жизни - это обязательное условие работы с детством, это условие эффективного воспитания, так как воспитание, в первую очередь, ориентировано на формирование способности быть счастливым. В основе данной способности лежит принятие жизни как таковой в качестве великого дара природы.

2. Второй чертой является *интерес к человеку как таковому.* Под этим подразумевается общее отношение к человеку как феномену в системе живых организмов на земле. Когда внимание к разного рода личностным проявлениям "Я" человека связано с познанием человеческой души, с уважением его индивидуальности, с признанием права человека на особенности и отличия от других людей и когда в отношении к человеку сохраняется целостная позиция вне зависимости от конкретных качеств этого человека. Ведь если педагогу интересен человек как таковой, решается, или просто снимается целый ряд проблем. Решается так наболевший вопрос "любви к ребенку", т.к. педагогу, при наличии интереса к человеку, интересен каждый воспитанник. Нельзя любить сотни и тысячи людей, с которыми педагог работает в течение своей профессиональной жизни. Для этого не хватит ни духовных, ни физических ресурсов. Но, имея интерес к человеку, работать с множеством детей, при всей сложности и тонкости этой работы, легко, если обеспечена профессиональная компетентность. Интерес к человеку помогает обрести профессиональное равновесие и устоять на профессиональной высоте, а значит, трезво искать решение проблемы.

3. *Интерес к культуре*. Как характеристика личности он, с одной стороны, является условием успешности профессиональной работы педагога, а с другой стороны, эта черта личности развивается в процессе воспитания. В понятие культуры входит все, что возделывается человеком, все, что стало преобразованием природы. Когда речь идет об интересе к культуре педагога, имеется в виду широкая палитра его интересов к технике, науке и искусству, устройству быта, политическому устройству общества, к морали, экономике, гигиене и другим формам созидания в этом мире.

Согласно автору, перечисленные выше характеристики личности являются базовыми.

Обозначим теперь *профессиональные качества, обеспечивающие успешное педагогическое общение* и взаимодействие педагога с детьми более подробно.

Отечественный исследователь Л. Столяренко относит к таким качествам:

- коммуникативные навыки (общительность, наличие самой потребности в общении и навыки продуктивного общения);
- навыки эмпатии и понимания чувств, мотивов других людей;
- гибкое мышление, оперативно-творческое, что обеспечивает умение быстро и правильно подстраиваться под изменяющиеся условия общения, правильно менять речевое воздействие в соответствии с ситуацией общения, подстраиваться под индивидуальные особенности учащихся;
- умение принимать и давать обратную связь в общении;
- навыки самоуправления (своим телом, психо-эмоциональным состоянием, голосом, мимикой, настроением, мыслями, чувствами, навыки снятия напряжения);
- навыки спонтанной (неподготовленной) коммуникации;
- умение делать прогнозы в своей деятельности, предвидеть последствия и результаты своих воздействий;
- хороший вербальный запас (развитость речи, культура, богатый лексический запас, правильный выбор языковых средств);

- владение искусством педагогических переживаний, которые представляют собой сплав жизненных, естественных переживаний педагога и педагогически целесообразных переживаний, способных повлиять на учащихся в нужном направлении;

- способность к педагогической импровизации, умение применять все разнообразие средств (убеждение, внушение, заражение, применение различных приемов воздействия, "приспособлений" и "пристроек").

По мнению Н.Е. Щурковой, все перечисленные выше качества не заменяют профессионализма, поэтому вредны призывы к самосовершенствованию личности педагога, если это не подкрепляется хорошим профессиональным обучением, но, тем не менее, их влияние сильно и основательно.

Выявленные личностные качества профессионально ценностные, они необходимы как условие, они достаточны для педагога, но они обладают еще одной важной ролью в свете проблемы, о которой идет речь в этом пособии - они берегут физическое, психическое, здоровье педагога, укрепляют его духовные силы.

Взаимодействие между социально-психологическими отношениями работников и объектом их труда можно проанализировать в двух направлениях: с позиции педагогов по отношению к своим реципиентам (ученикам) и особенности поведения самих реципиентов. И можно выделить связь между данной характеристикой и проблемой профессионального выгорания. Такая зависимость, скорее всего, обусловлена спецификой самой деятельности. Так педагоги, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с детьми, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к преподавателю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия детей и неблагоприятная атмосфера в группе или классе, активное

сопротивление педагогу в виде негативного поведения учеников провоцируют у педагога возникновение синдрома эмоционального выгорания.

К еще одним стрессовым факторам в последние годы относят работу педагога в сфере инклюзивного образования. Согласно последним исследованиям, педагоги, совершающие трудовую деятельность в сфере инклюзии, в большей степени подвержены профессиональному выгоранию.

Существуют так же социально-демографические особенности, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания. К таким традиционно относят возраст педагога и его стаж. Среди причин спада профессиональной деятельности педагога старшего возраста, так называемый *"педагогический криз"*, выделяют:

- стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность реализовать их в сжатые сроки обучения;
- отсутствие отдачи учащихся;
- несоответствие ожидаемого результата и фактического; часто невозможность отследить соотношение затраченных сил и результатов труда;
- возникновение и развитие любимых приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять - неизвестно;
- изоляция педагога в коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества и неверия в себя.

Таким образом, на основании вышесказанного мы видим, что профессию педагога можно отнести к разряду стрессогенных, требующих высокого профессионализма, самоконтроля и саморегуляции. Проявления стресса в педагогической деятельности разнообразны и обширны. И цена ответственности, которую платит педагог - это фрустрированность (отчужденность, отстраненность), тревожность, хандра, эмоциональная ригидность и опустошенность.

Глава 3 Профилактика профессионального выгорания педагога

3.1 Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

В большинстве случаев, с угрозой возникновения синдрома профессионального выгорания или с уже проявляющимися его признаками педагоги справляются самостоятельно.

Чтобы избежать встречи с СЭВ, педагогу понадобятся определенные качества личности. Рассмотрим их ниже:

В первую очередь, это крепкое здоровье и осознанная, целенаправленная работа над своим физическим состоянием (занятия спортом, здоровый образ жизни); уверенность в себе, в своих силах и способностях, высокая самооценка.

Во вторую очередь, это высокая мобильность, открытость, стремление опираться на собственные силы, самостоятельность, коммуникабельность, открытость людям, эмоциям, впечатлениям, желание конструктивно меняться в напряженных условиях и, конечно, успешный опыт преодоления профессионального стресса.

И в третью, это способность радоваться жизни, развивать и поддерживать в себе позитивные установки и ценностные ориентации как в отношении к самому себе, так и к другим людям и жизни в целом.

3.2 Практические рекомендации педагогу

Для того чтобы избежать встречи с синдромом профессионального выгорания или ослабить уже имеющиеся симптомы, необходимо следующее:

1. Не бойтесь проявлять свои чувства. Проявляйте их приемлемым образом. Научитесь обсуждать их со своими коллегами, семьей, друзьями - теми, кому доверяете. Но именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не просто жалуйтесь.

2. Не избегайте обсуждения и разговоров о неприятных для вас ситуациях. Но и не забывайте при этом рассказать о своих достижениях и успехах. Пользуйтесь всеми возможностями проанализировать свой опыт с кем-то или наедине с собой.

3. Не стесняйтесь просить помощи и принимать ее.

4. Когда другие предлагают вам помощь или предоставляют шанс выговориться, не позволяйте чувствам неловкости или стеснения остановить вас. Позвольте помочь вам.

5. Не ждите того, что тяжелые состояния, характерные для синдрома эмоционального выгорания, пройдут сами собой. Если не предпринимать никаких действий, ваше состояние будет только усугубляться.

6. Полноценно отдыхайте, спите, выделяйте время для размышлений.

7. Изучите навыки целеполагания, определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей поднимает самооценку и закладывает уверенность и мотивацию в достижении долгосрочных.

8. Используйте тайм-ауты. Тайм-ауты, т.е. отдых от работы и других нагрузок, важны для сохранения психического и физического благополучия. И не стоит уделять работе нерабочее время. Работа - всего лишь часть жизни. Проводите выходные с пользой, отдыхайте по-настоящему. Иногда можно "убежать" от жизненных проблем и развлечься, найти занятие, которое было бы приятным и увлекательным.

9. Применение навыков и умений саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня тревоги и напряженности, ведущих к СЭВ. Например, отделение реальных целей от ложных помогает сбалансировать профессиональную и личную жизнь. Некоторые из приемов саморегуляции, релаксации и снятия напряжения описаны в Приложении.

10. Самосовершенствуйтесь и растите профессионально. Как одна из возможностей такого развития и, как следствие, предохранения от синдрома

эмоционального выгорания, является обмен опытом и полезными знаниями с другими службами. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира чем тот, который есть внутри одного коллектива. Для такого обмена опытом создано множество способов: это и различные курсы повышения квалификации, и профессиональные неформальные объединения, в т.ч. в социальных сетях и на форумах в сети Интернет, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить не только на профессиональные, но и на отвлеченные темы.

11. Не ввязывайтесь в ненужную конкуренцию. В жизни случаются ситуации, когда конкуренция неизбежна. Но чрезмерное стремление "быть первым" создает чувство напряжения и тревоги, делает нас агрессивными, что, в свою очередь, способствует возникновению синдрома эмоционального выгорания.

12. Позвольте эмоциональному общению быть в вашей жизни. Когда человек подвергает анализу свои чувства и ощущения, делится ими с теми, кому доверяет, вероятность эмоционального выгорания существенно снижается или делает этот процесс менее выраженным. Можно порекомендовать сотрудникам в сложных рабочих ситуациях обмениваться своими мнениями и переживаниями с коллегами и искать профессиональной поддержки у коллектива. Когда работник делится своими негативными эмоциями с коллегами, общими усилиями можно найти правильный выход из сложившейся у него ситуации.

13. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Многочисленные исследования на эту тему подтверждают, что между состоянием тела и разума существует тесная связь. Занятия активным спортом прекрасно помогают в разгрузке психики от негативных эмоций и переживаний. А отсутствие физических нагрузок, злоупотребление спиртным и неправильное питание усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с переходом современной школы на новые ФГОС, личностно-ориентированные модели образования, внедрения в обычную школу модели инклюзивного образования проблема сохранения психического здоровья педагога стала особенно остро. Со стороны общества повышаются требования не только к профессионализму педагога, но и к самой его личности, его роли в учебном процессе (из учебного он все больше преобразуется в учебно-воспитательный). От педагога требуется творческое отношение к работе, владение современными педагогическими техниками, педагогическим тактом, проектировочными умениями.

Такой подход к профессии педагога содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что, без должной профилактической и коррекционной работы, приводит к возникновению психосоматических расстройств и ряду невротических заболеваний. Психика человека обладает мощными защитными механизмами и в ситуации отсутствия у педагога необходимых внутренних энергоресурсов на выполнение ставящихся перед ним задач, возникают достаточно устойчивые отрицательные реакции (чаще неосознаваемые) в виде дезадаптации как отражения личностных противоречий, замкнутости и апатии как проявления внутреннего состояния перенапряжения и переутомления.

В связи с вышесказанным, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов, на мой взгляд, должна являться одной из приоритетных задач современной системы образования.

Подводя итоги всего вышесказанного, профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Профессиональное выгорание – динамический процесс, который возникает поэтапно. Его этапы соответствуют механизму развития стресса. Поэтому при профессиональном выгорании отмечают фазу нервного (тревожного напряжения), фазу резистенции (сопротивления), фазу истощения. Соответственно каждому этапу развития профессионального выгорания возникают отдельные его симптомы, которых на данный момент насчитывается более ста. Среди них выделяют симптомы психосоматического уровня, симптомы проявления личностных особенностей.

Помните, что профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалисту-психологу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айсина Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: Электронный ресурс.: Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. -Москва, 2007.
2. Алмаев Н.А., Малкова Г.Ю. Оценка психометрических свойств методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана // Вопросы психологии. 2006. № 4. - с. 95-105.
3. Ануфриев А.Ф. Психологический диагноз. - М.: Ось-89, 2006.
4. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. -М. , 1984.
5. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122
6. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. - СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. - 271 с.
7. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005. - 208 с.
8. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера. - СПб. и др.: Питер, 2006.
9. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: практическое руководство. - М.: Дело, 2005. - 494 с.
10. Батаршев А.В. Типология характера и личности: практическое руководство по психодиагностике. - Изд. 2-е, исправл. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 112 с.
11. Бачинин В.А. Психология: энциклопедический словарь. - СПб.: Изд- во Михайлова В.А., 2005. - 271 с.
12. Битянова М.Р. Организация психологической службы в школе. - М.: Совершенство, 1998.

13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности / Пер. с англ. и вступ. ст. Хавина А.Б.; Золотой фонд учебной литературы. - М.: КСП, 1996. - 247 с.
14. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М.: ПЕР СЭ, 2000.
15. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
16. Бойко В.В., Ковалёв А.Г., Панфёров В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
17. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Фелин, 1996. – 256 с.
18. Бойко В.В. Энергия эмоций. - 2-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Питер, 2004.-474 с.
19. Большая психологическая энциклопедия. - М.: Эксмо, 2007. - 544 с.
20. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
21. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.
22. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
23. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
24. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: «Дело», 1994. – 216 с.
25. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.
26. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.

27. Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
28. Рычкова В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
29. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
30. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
31. Составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.
32. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8 , С. 84-89.
33. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-64.
34. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

Используемые ссылки:

<https://infourok.ru/rekomendacii-pedagogam-po-profilaktike-emocionalnogo-vigoraniya-2052299.html>

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/09/rekomendatsii-pedagogam-po-profilaktike>

http://www.iem.adm.nov.ru/mentor/0107_vishnevskaya.html

1. Приемы саморегуляции

Главное, чему необходимо научиться - это прислушиваться к своему организму, к незримым сигналам усталости, которые он вам посылает. Будет лучше, если вы немного отдохнете до того, как "свалитесь с ног".

Приемы саморегуляции предназначены для избегания, профилактики стрессов.

Упражнение "Кольцо огня". Инструкция: "Закройте глаза и представьте, что вокруг вас бушует огонь. Возьмите все негативное, что беспокоит вас сейчас и бросьте в этот огонь. Вам внутри тепло и спокойно".

Упражнение "Мысленное созерцание". Инструкция: "Если есть возможность, удобно расположитесь. Не отвлекаясь ни на что, рассматривайте какой-нибудь предмет в течение 3-5 минут. Затем закройте глаза и попытайтесь вызвать в памяти этот предмет со всеми его деталями, особенностями. Откройте глаза, сравните, удалось ли вам в точности воссоздать предмет в своей памяти. Повторите упражнение".

2. Работа с негативными чувствами

Стрессовые ситуации могут влиять на людей по-разному. В одном случае они мобилизуют к активной деятельности, в другом, наоборот, вызывают апатию, ощущение отчаяния и нежелания что-либо делать. Лучшее, что вы можете сделать - выговориться. Если такой возможности у вас нет, поможет следующее упражнение.

Инструкция: "На листе бумаги изложите все, что вас сейчас беспокоит. Вы можете описать свои чувства, а можете изобразить их в виде рисунка. Выплесните на бумагу все, что накопилось. Когда вы почувствуете, что "высказали" все, уничтожьте этот лист бумаги любым способом каким пожелаете. Его можно порвать, скомкать и выкинуть в урну, сжечь, сделать из листа самолетик и запустить в окно. Представьте, как вместе с листом бумаги вам покидают негативные чувства, изложенные на нём".

Упражнение "Пресс". Данное упражнение направлено на нейтрализацию гнева, раздражения, чрезмерной тревожности. Его лучше делать перед какой-либо психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания и уверенности в себе. Инструкция: "Закройте глаза и представьте внутри себя, в области груди, мощный пресс. Он медленно движется вниз, от груди, подавляя на все пути все негативные эмоции, напряжение, тревогу." При выполнении этого упражнения важно добиться отчетливого физического ощущения тяжести, которая движется внутри вас, подавляя на своем пути нежелательные эмоции и энергии.

3. Целеполагание.

Упражнение "Цветок". Данное упражнение призвано помочь в постановке личных и профессиональных целей. Инструкция: " На листе бумаги или ватмане нарисуйте цветок. В середине напишите свое имя, а на лепестках то, что является для вас важным, те части жизни, которые вы цените больше всего. В жизни эти лепестки неодинаковы - какой-то части нашей жизни мы уделяем больше внимания, какой-то меньше. Пусть размер лепестков покажет, что вы ставите в приоритет, а какие части вашей жизни отошли на второй план. Теперь посмотрите на свой цветок. Он вас устраивает? Если нет, подумайте, что вы можете предпринять, чтобы вас все устраивало? Запишите то, что вы можете сделать, но не нужно писать общие фразы. Запишите конкретные действия, которыми вы можете изменить жизнь к лучшему. Нарисуйте пунктиром или другим цветом цветок, который хотите иметь в будущем".

4. Снятие напряжения.

Важно уметь расслабляться для того, чтобы легко преодолевать внутреннюю напряженность. Для этого существуют приемы релаксации, в основе которых лежит работа над осознанным расслаблением мышц.

Что необходимо:

1. На время отложите решение проблемы, которая вас тревожит.
2. В течение нескольких минут занимайтесь релаксацией. Некоторые приемы описаны ниже.

3. Вернитесь к решению тревожащей проблемы, освободившись от напряжения.

Упражнение "Диалог с самим собой"

Это упражнение, путем создания новых перспектив с ситуации давления, нейтрализует факторы, блокирующие чувство покоя. Инструкция: "Когда вы подозреваете, что важность какой-то проблемы вами преувеличена, ответьте себе на следующие вопросы:

1. Действительно ли это так важно?
2. В данной ситуации я рискую чем-то для себя важным?
3. Останется ли это так важно через некоторое время? Неделя? Месяц? Год?
4. Возможно ли что-то еще хуже?
5. Стоит ли так сильно переживать из-за этого?

Таким образом вы увидите, что важность ситуация, скорее всего, вами переоценена и не стоит тревожиться или впадать в панику из-за пустяка".

5. Релаксация.

Инструкция:

1. Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем, ни думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Помните! Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывается табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где больше времени уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем. В нашем обществе не принято, открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся быстрее избавиться и забыть про них. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

**Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«ХАБАРОВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
Базовая профессиональная организация, обеспечивающая поддержку региональной
системы инклюзивного профессионального образования**

Директор: Калачева Наталья Александровна
Краснореченская ул., д.145, г. Хабаровск, 680006,
Тел. (4212) 54-43-59. Факс (4212) 54-12-58,
E-mail: Khpet@mail.ru
Сайт: <http://www.khgpets.ru/>

Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ
Руководитель Центра: Щербакова Анна Александровна
Тел. (4212) 54-18-99

[Федеральный методический центр СПО и ПО инвалидов](#)
Адрес: 129226, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д.4
Контактный телефон: 8 (499) 132-74-58
E-mail: fmcsपो@mail.ru