

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ СШ №2
города Липецка
(протокол № 2 от 30.11.2020)



Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №2
города Липецка
Шишкина О.С.
Приказ № 233-0 от 30.12.2020

Программа по профилактике профессионального выгорания педагогов

составитель:
педагог-психолог
Мухина Д.В.

г. Липецк
2021 год

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты профилактики эмоционального выгорания педагога.....	5
2. Организация профилактики эмоционального выгорания педагогов.....	11
Глоссарий.....	17
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

Введение

Современное общество предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень профессионального здоровья, как основное условие его профессиональной компетентности.

Под профессиональным здоровьем педагога понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности. Современные ученые, исследуя различные аспекты сохранения профессионального здоровья педагога, рассматривают профессиональное выгорание в ряду таких понятий, как профессиональная дезадаптация, профессиональная деформация, стрессовые (фрустрирующие) состояния, эмоциональное выгорание.

Среди причин, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога, ученые и практики выделяют следующие, общие для названных состояний:

- ненормированная продолжительность рабочего времени;
- высокая напряженность многоаспектной профессиональной деятельности;
- публичный характер деятельности; постоянное общение с людьми разного возраста, требующее достаточного уровня коммуникативной компетентности;
- высокая степень психофизиологического напряжения и, как следствие, значительное психо-эмоциональное перенапряжение в течение достаточно длительного периода.

Педагогическая профессия наряду с профессиями авиадиспетчера, хирурга, пожарного или спасателя входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что в силу особенностей детской психики ребенок, в первую очередь, воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную информацию. А это требует от педагога постоянного напряжения, что резко повышает не только физическую, но и психическую нагрузку. В связи с этим отмечается значительное увеличение доли педагогов со сниженным уровнем профессиональной адаптации.

Потенциал профессионального здоровья педагога не менее важен, чем его специальная подготовка и профессиональные качества. Низкий уровень его профессионального здоровья снижает эффективность результатов его труда и влияет на продолжительность его профессионального возраста.

Поэтому собственное здоровье и отношение к нему должно всегда соответствовать тем требованиям, которые он предъявляет к своим ученикам.

Демонстрируя основные признаки эмоционально здорового человека, формируя мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья

окружающих, участвуя в деятельности по сохранению здоровья, педагог помогает в создании необходимого нравственного образа, на котором будет строиться и основываться будущая жизнь обучающегося и воспитанника.

Теоретическим обоснованием данных методических рекомендаций стали результаты исследований зарубежных и отечественных теоретиков и практиков.

Проблема профессионального здоровья педагогов рассматривается учеными в различных аспектах. В монографиях, учебных пособиях; материалах научно-практических конференций обсуждаются вопросы профессионального здоровья педагогов.

Основанный на анализе психолого-педагогических исследований феномена выгорания, именно профессиональное выгорание, как понятие, объединяет в себе многочисленные аспекты профессиональной дезадаптации педагога.

Субъективно многие педагоги отмечают значительную усталость, частую головную боль, расстройства сна, особенно в конце учебного года. Творческий характер деятельности педагога и его эмоциональное возбуждение требует постоянного самоконтроля и напряжения внимания. Кроме того, работа с детьми требует постоянной нагрузки на голосовой аппарат.

Вышесказанное определило цель создания программы: выявление путей осуществления деятельности по профилактике профессионального выгорания педагогических работников МБОУ СШ №2 г. Липецка.

Программа включает в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания (сущность понятия, факторы возникновения, характеристики этапов и признаки, способы выявления), так и пути решения обозначенных проблем (диагностика и ее анализ, современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния педагогов в рамках реализации программы работы с педагогами, информационный и дидактический материал в помощь педагогам.

1. Теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания педагога

Общеизвестными сегодня считаются факты, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% – от наследственности, на 20% – от внешней среды и на 50% – от образа жизни, чаще всего обусловленного особенностями профессиональной деятельности.

В связи с этим, ученые и практики связывают нарушение здоровья и потерю профессиональной успешности с профессиональным выгоранием, изучение и профилактика которого имеют большое значение для педагогического сообщества. Человек – существо общественное, поэтому социум влияет на здоровье личности, причем, это влияние может быть, как позитивным, так и негативным. Известна истина, что подобное порождает подобное. И именно поэтому очень важно, чтобы педагог обладал профессиональным здоровьем, так как он напрямую имеет влияние на обучающихся и воспитанников и является для них примером. Знание признаков профессионального выгорания, характерных проявлений в поведении и общении поможет предупреждать их негативные последствия.

Понятийный аппарат проблемы профессионального выгорания включает такие понятия, как «профессиональная деформация», «профессиональная дезадаптация педагога» «адаптационный механизм», «депрессия послестрессовая», «дистресс», «компенсаторность», «механизм саморегуляции», «последствия перегрузок», «профессиональное истощение», «психологическая защита», «психологическое выгорание», «психосоматические заболевания», «синдром хронической усталости», «синдром эмоционального выгорания», «стресс», «стрессоры», « frustrация». Каждое из понятий тем или иным образом связано с профессиональным выгоранием (см. Глоссарий).

В данной программе используется понятие «профессиональное выгорание педагога», как общепринятое обозначение состояния, развивающегося на фоне хронического утомления и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выявлению сущности профессионального выгорания педагога поможет уточнение некоторых из вышеперечисленных понятий, используемых специалистами, осуществляющими его профилактику.

Одним из первых рассматривал понятие «выгорание» Ганс Селье с точки зрения концепции стресса и отнес его к третьей стадии – дистрессу – стадии истощения.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел в 1974 г. американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с другими. Вслед за Х. Дж. Фрейденбергом эмоциональным выгоранием называют

состоение физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в профессиональных областях типа «человек-человек».

Современное понимание термина «выгорание» включает:

- механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, А. О. Прохоров);
- один из способов психологической защиты личности человека от деформации /дезадаптации (П. Сидоров);
- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (Н. Осухова, В. Кожевникова);
- плата за сочувствие (К. Маслач).

Для предотвращения проблем со здоровьем педагогу необходимо иметь представление о возможности появления профессионального истощения, как начальной стадии профессионального выгорания. Феномен профессионального истощения педагогов изучается различными учеными; установлено, что в большей степени ему подвержены те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Развитию профессионального истощения предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.

Так, немецкими исследователями Бушка (Buchka) и Хаккенберг (Hackenberg) еще в 1987 году составлен перечень симптомов истощения, представленный в трех категориях:

1. Физическое истощение: усталость, дефицит энергии, хроническое утомление, слабость, скука, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, нарушение сна, появление язв и других заболеваний кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, повышенный прием лекарств в целях предотвращения физического истощения, усталость при незначительных физических нагрузках.

2. Эмоциональное истощение: чувство подавленности и одиночества, несдерживаемый плач; отказ механизма, контролирующего эмоции; ощущение разочарования и эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества; раздражительность, потеря веры в себя, ощущение беспомощности и безнадежности; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены).

3. Духовное истощение: негативная установка по отношению к себе, к работе, к жизни, дегуманистическая установка по отношению к окружающим (цинизм, презрение, агрессивность), невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами.

Охарактеризованные выше признаки профессионального истощения, как правило, указывают на развитие профессионального выгорания, что в свою очередь негативно влияет на профессиональное развитие педагога, в частности, на интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, утраты «вкуса» и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к инновациям; безынициативность или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, повышении квалификации; формальное выполнение работы).

На поведенческом уровне профессиональное выгорание может выражаться в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение.

На социальном уровне наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скучные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Учитывая, что профессиональная карьера педагога начинается с большого энтузиазма, с далеко идущих целей и не редко нереалистичных ожиданий, можно предполагать спустя некоторое время смену этого энтузиазма ощущением отсутствия продвижения вперед, недостижимость целей (стагнацию и разочарование). И, как следствие этого, – удовлетворение деятельностью и энтузиазм исполнения служебных обязанностей идут постепенно на убыль, способствуя возникновению признаков профессионального выгорания. Исследования ученых подтверждают, что показатели здоровья педагогов с каждым годом демонстрируют его ухудшение и наличие признаков профессионального выгорания.

В чем сущность понятия «профессиональное выгорание педагога»?

Постоянное пребывание в состоянии напряженности приводит к нервно-психическому и (или) физическому источению, упадку сил. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм пытается защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании снизить нагрузку, например, уменьшить или формализовать время взаимодействия с учениками и коллегами.

У педагогов развитие этого состояния (профессионального выгорания) обычно проходит три стадии.

Первая стадия. На уровне выполнения функций и произвольного поведения наблюдаются забывание каких-либо моментов (например, внесена ли нужная запись в документ, задан ли запланированный вопрос, получен ли ответ и т.п.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

Вторая стадия. Происходит снижение интереса к работе и потребности в общении с родными, друзьями; «не хочется видеть» тех, с кем приходится общаться по роду деятельности (воспитанников, коллег); к концу недели нарастает апатия («в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»); появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений или бессонница», увеличение числа простудных заболеваний), повышается раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия – собственно профессиональное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению; на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет, то есть работа для педагога становится затянувшимся психоэмоциональным стрессом.

Анализ понятия «профессиональное выгорание» был бы неполным без рассмотрения одной из его составляющих – стресса. Стресс – это неспецифическая реакция мобилизации организма. Стресс – это то, к чему можно перейти, если человек не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшей ситуации, если он постоянно пребывает в негативных эмоциональных состояниях, вызванных слишком долгим ожиданием реализации своих потребностей. Испытывать или не испытывать стресс – это всегда выбор самого человека. Но в любом случае нужно уметь распознавать и нейтрализовывать возможные последствия стрессовых и фрустрирующих (препятствующих) получения желаемого ситуаций.

В этом плане важно, чтобы каждый педагог владел информацией о признаках и последствиях негативных состояний стресса, фruстрации, принципе позитивных установок .

Принцип позитивных установок педагога состоит в преодолении фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом.

Кроме того, исследователи психологии здоровья опираются на холистический (целостный) подход в профилактике профессионального

выгорания. Реализация данного подхода в отношении педагога идет через раскрытие его личностного потенциала.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) – способность педагога постоянно находиться в состоянии развития своего интеллекта и умения им пользоваться.

Потенциал воли (личностный аспект здоровья) – способность педагога к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) – способность педагога конгруэнтно (соответственно ситуации и своего состояния) выражать свои чувства и быть толерантным (понимая и безоценочно принимая чувства других).

Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность педагога развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья) – способность педагога оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности, вырабатывать чувство принадлежности ко всему человечеству.

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья) – способность педагога к созидательной активности, способность творчески само выражаться, выходя за рамки ограничивающих знаний.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – способность педагога развивать духовную природу обучающихся и воспитанников.

Однако, часто педагог не может адекватно оценить свое состояние, так как не обладает достаточной рефлексивной культурой самооценки особенностей своего взаимодействия с обучающимися и воспитанниками. Напряженные (стрессовые, фрустрирующие) ситуации часто становятся для него серьезной проблемой не только с точки зрения последствий, но и с точки зрения их восприятия, как причины профессионального выгорания. Педагоги наиболее уязвимы в области межличностных отношений, где раздражителями (стрессорами, фрустраторами) являются личностные свойства: низкий уровень коммуникативной компетентности, неспособность общаться, низкая самооценка, тревожность, недоверие, внутренняя скованность, трудности выбора стратегии поведения – все, что может привести к профессиональному выгоранию, проявляющемуся в неадекватном выборе способов и приемов деятельности.

Полностью исключить возможность возникновения и развития профессионального выгорания в современных условиях, скорее всего, вряд ли вероятно. Но вполне возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние на здоровье педагога.

Сказанное выше требует от педагога умения саморегулировать свои состояния. Поэтому важна своевременная психологическая помощь, которая позволит выявить существующие и потенциальные проблемы и наметить

возможные пути коррекции нарушения профессионального здоровья и личностного развития педагога. Педагог должен быть убежден в необходимости владения способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия напряженных ситуаций, уметь делать сознательный выбор наиболее эффективных способов взаимодействия. Это поможет предупредить неадекватное поведение педагога в ситуации, оказывающей негативное влияние как на его профессиональное здоровье, так и на психическое, физическое и нравственное здоровье обучающихся и воспитанников. Помощь психолога может органично сочетаться с помощью специалистов других учреждений (врача, клинического психолога, психотерапевта).

В любых образовательных учреждениях имеются ресурсы для поддержания здоровья не только детей, но и педагогов:

- для создания условий по формированию и развитию приемов и навыков саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;
- для получения знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;
- для развития умений рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога и профилактику его профессионального выгорания.

Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

2. Организация профилактики профессионального выгорания педагогов

Цель деятельности: профилактика профессионального выгорания и оздоровление педагогических работников центра помощи.

Задачи деятельности:

- сформировать у педагогических работников мотивацию на сохранение профессионального здоровья;
- обучать педагогов приемам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;
- содействовать психосоматическому оздоровлению педагогических работников.

В МБОУ СШ №2 г. Липецка реализуется программа деятельности педагога-психолога «Профилактика профессионального выгорания педагога». Данная программа предназначена для работы педагога-психолога с педагогическим коллективом образовательного учреждения.

Программа содержит курс занятий, способствующих эмоциональной стабильности педагога, творческому и профессиональному росту.

Цель программы «Профилактика профессионального выгорания педагогов центра»: повышение уровня психологической компетентности педагогов в вопросах профессионального здоровья и профилактики профессионального выгорания.

Задачи работы по программе:

- помочь педагогам в овладении знаниями в области профессионального выгорания;
- содействовать формированию мотивации педагогов на самопознание и самореализацию;
- способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах профилактики профессионального выгорания;
- содействовать развитию у педагогов умения отслеживать состояние своего профессионального здоровья;
- помогать педагогам развивать навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях;
- содействовать развитию у педагогов навыка рефлексии профессиональной деятельности.

Реализуется программа в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме. Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого полушария, энергетизации мозга, визуализации позитивной ситуации,

снятию мышечного напряжения, ликвидации ощущения тревоги, снижению частоты сердечных сокращений.

После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Занятия рассчитаны на 9 месяцев с периодичностью 1 раз в месяц.

Таблица 1
Тематический план

№ занятия	Мероприятие	Ожидаемый результат
1.	Вводный практико-ориентированный семинар «Профессиональное выгорание – что это такое?» Самодиагностика педагогами на предмет уровня профессионального выгорания	Расширенное представление педагогов о понятии профессионального выгорания, овладение навыками самодиагностики
2.	Практическое занятие «Ресурсы личности»	Овладение понятием – ресурсы личности; приемами активизации личностных ресурсов
3.	Практическое занятие «Цели и их воплощение»	Актуализация целей личности
4.	Практическое занятие «Я и мои чувства. Страх»	Расширение понятия об эмоциях и чувствах, овладение навыком осознания и контроля эмоциональных состояний
5.	Практическое занятие «Я и мои чувства. Тревога»	
6.	Практическое занятие «Я и мои чувства. Фruстрация»	
7.	Практическое занятие «Я и мои чувства. Место в моем теле»	
8.	Обобщающее занятие «Дорога жизни»	Обобщение полученного опыта
9.	Итоговое занятие «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика	Анализ психоэмоционального состояния по окончанию курса

Критерии и показатели эффективности реализации программы

Для отслеживания результативности работы выбраны следующие критерии: нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редуцирование, эмоциональное состояние, профессиональные и личностные (самопознание, саморегуляция, самосовершенствование) достижения, здоровый образ жизни.

Показателями являются:

- 1) уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- 2) уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- 3) выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- 4) уровень профессиональной и личностной самооценки;
- 5) практическое применение знаний о здоровом образе жизни;
- 6) рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его учеников в мероприятиях различного уровня и их достижения; участие педагога и его учеников в семинарах, конференциях, конкурсах, проектах, грантах, соревнованиях; аттестация профессиональной деятельности; наличие благодарностей, благодарственных писем, грамот, премий и др. наград педагогу и его ученикам).

С целью выявления названных выше показателей (пункты 1-4) были подобраны определенные методики (таблица 2).

**Таблица 2
Диагностические методики**

№ п/п	Название методики	Автор
1.	«Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»	Разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова
2.	«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (MBI)	Адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой Н. на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон
3.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»	А. Яссингер

Каждая из методик имеет свои специфические показатели. Например, методика «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и

«профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром профессионального выгорания. Существуют варианты теста: для педагогов, учителей; руководителей среднего звена; сотрудников коммерческой службы (маркетологов, агентов, менеджеров); продавцов розничной торговли; медицинских работников (врачей). Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности.

Анализ результатов диагностики учитывается при проведении занятий (организация и рефлексия предлагаемых форм работы, условия выполнения упражнений, привлечение участников к работе, стимулирование активности и др.).

Комплекс занятий включает тематически и методически разнообразный материал. Педагоги участвуют в семинарах, практических занятиях, тренингах, занятиях в форме открытого микрофона, осуществляют самодиагностику. Ожидаемые результаты отражены в тематическом плане (таблица 1).

Кроме названных выше методик для оценки эффективности реализации программы использовалась Карта выбора учителем способов и приемов педагогической деятельности в напряженных ситуациях (далее - Карта). Работа с Карточкой является одним из видов деятельности по самооценке и позволяет выявить уровень развития таких компетенций, как организация коммуникации на уроке/занятии, во взаимодействии с другими; создание условий психологического комфорта, использование навыков саморегуляции и самопрезентации. Использование Карты возможно в целях профилактики и коррекции профессионального выгорания и развития профессионального здоровья.

Психокоррекционная работа с педагогами начинается с момента психодиагностики, которая дает каждому из них возможность перехода на более высокий уровень саморегуляции, в связи с чем роль педагога-психолога в этой работе достаточно важна.

Таким образом, изложенная выше характеристика программы «Профилактика профессионального выгорания педагогов» дает представление об основных направлениях, задачах, видах деятельности, условиях проведения, показателях и критериях ожидаемых результатов ее реализации.

Для оценки эффективности развивающих занятий до и после их проведения осуществляется диагностика уровня профессионального выгорания педагога.

Алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагога:

- 1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;
 - 2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;
 - 3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);
 - 4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);
 - 5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);
 - 6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;
 - 7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;
 - 8) формирование у педагога потребности в системе мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);
 - 9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;
 - 10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);
 - 11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (разума - интеллектуальный аспект здоровья, воли - личностный аспект здоровья, чувств - эмоциональный аспект здоровья, тела - физический аспект здоровья, общественный потенциал - социальный аспект здоровья, креативный потенциал - творческий аспект здоровья, духовный потенциал - духовный аспект здоровья).
- Предлагаемый алгоритм предоставит возможность педагогу:
 - формировать и развивать приемы и навыки саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных

педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

- повысить мотивацию на получение знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;
- развивать умение рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога.

Глоссарий

Адаптация – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям окружающей среды.

Адаптация социальная – приспособление индивида к условиям социальной среды. Типы социальной адаптации: 1) активное воздействие на среду, 2) пассивное, конформное принятие ценностных ориентаций и целей социальной группы. Социальная адаптация связана с принятием индивидом различных социальных ролей, адекватным отображением себя и своих социальных связей. Нарушением социальной адаптации являются асоциальное поведение, маргинальность, алкоголизм и наркомания.

Астения – нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и раздражительности.

Взаимодействия межличностное – личный контакт двух или многих людей, следствием которого являются изменения в их деятельности, поведении, взглядах и установках; система взаимообусловленных действий, в которой поведение каждого из участников выступает и как стимул, и как реакция на поведение других. Межличностное взаимодействие связано с разделением и коопeraçãoцией социальных функций, имеет предмет сопряженных усилий, регламентировано конкретными условиями, подчинено нормам и правилам интеракции (социального взаимодействия). Осуществляется в форме сотрудничества или конкуренции, противопоставление столкновения противоположно направленных интересов.

Деперсонализация – обесценивание межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений Деперсонализации характерна потеря эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким и снижение эмпатии (сопреживание, сочувствие).

Депрессия послестрессовая – угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать являются вполне закономерными результатами стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничиваая активность человека депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта.

Дистресс – чрезмерное напряжение, понижающее возможность организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать как вполне закономерные результаты вследствие перенесенного стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничиваая активность человека, депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой

депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта или психиатра.

Защита психологическая – регулятивная система личностной стабилизации, направленная на снижение уровня целедостижения в непреодолимо трудных условиях, механизм самозащиты от психотравмирующих воздействий (подавление, вытеснение, изоляция, регрессия, рационализация, конверсия и др.).

Конфликт – столкновение (противопоставление) противоположно направленных интересов, целей, желаний и позиций взаимодействующих субъектов. Конфликт начинается с инцидента (конфликтной ситуации), когда одна из сторон предпринимает действия, ущемляющие интересы другой стороны. Различаются внутригрупповые, межгрупповые, социальные, этнические и межгосударственные конфликты. Развитие конфликта характеризуется следующими стадиями: инцидент – постепенное усиление конфликта за счет накопления опыта борьбы – возрастание количества проблем – повышение конфликтной активности участников – ужесточение противоборства – вовлечение в конфликт новых участников (эскалация конфликта) – дезорганизация поведения участников конфликта в случае, если конфликт деструктивен. Но конфликт может быть и конструктивным, содействующим поиску продуктивного разрешения проблем.

Конформность – внешняя податливость индивида групповому давлению при сохранении внутренней позиции.

Личность – человек, обладающий социально значимыми качествами осознающий себя в системе социальных отношений. Личность характеризуется активностью (способностью к надситуативному поведению, действию по своим личностным принципам, реализации своих позиций), устойчивой системой поведенческих мотивов, личностных смыслов, степенью осознанности своих отношений к различным явлениям действительности, самосознанием (Я-концепцией), определенным уровнем притязаний, стремлением к самореализации и персонализации (быть достойно представленной в сознании других людей). Человек становится личностью в процессе освоения социальных функций, овладения базовыми социальными ценностями. Не менее существенно и обособление личности – ее творческое самоформирование, избежание микросоциальной замкнутости. Личность – субъект нравственной деятельности. Нравственные требования, ставшие категорическими императивами, образуют сверхсознание личности. Распад личности – ее нравственная деструкция.

Ответственность – нравственное качество, способствующее выработке соответствующего поведения личности социально-нормативным требованиям, ее долгу и обязанностям, подчиненность поведения личности социальному контролю. Различаются внешние и внутренние формы контроля. Ответственность – необходимость выполнения объективных требований общества к личности и личности к обществу. Требования общества, принятые индивидом, становятся мотивационной основой

социально значимого поведения. В истории человечества сформировался мощный нравственный механизм соотнесения поведения индивида с социальными требованиями – человеческая совесть. Ответственность каждого человека определяется исторически достигнутым уровнем ответственного поведения в данном обществе и субъективными возможностями. Чем шире полномочия и реальные возможности индивида, тем выше уровень его ответственности – социальная обязанность подчинять свое поведение определенным стандартам. Юридическая ответственность – вид социальной ответственности, связанный с возможностью применения принудительной силы государства, зафиксированной в нормативно-правовых документах.

Позиция социальная – положение индивида или группы в системе социума, регламентирующее стиль их поведения (социальный статус). Другое значение – отношение к социальному явлению, обусловленное уровнем социализированности личности.

Профессиональное здоровье – состояние организма, способного сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание – комплекс нарушений, выражаящийся на поведенческом уровне в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение; на социальном уровне наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скучные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Профессионально-ценностные ориентации – избирательное отношение учителя к педагогической профессии, к личности воспитанника, к самому себе, которое формируется на основе широкого спектра духовных отношений личности во всех видах деятельности, профессионально значимых для нее.

Профессиональные способности – индивидуально-психологические свойства личности, отличающие ее от других, отвечающие требованиям данной профессиональной деятельности и являющиеся условием успешного выполнения

Профилактика профессионального выгорания педагога – комплекс (система) мер, позволяющих предупредить нарушение профессионального здоровья педагога.

Психическое здоровье – состояние психического благополучия, обеспечивающее адекватную психическую саморегуляцию индивида (соответствие субъективных психических образов действительности,

психических реакций внешним раздражителям, их объективному значению, адаптированность в межличностном взаимодействии, способность к рациональному целеполаганию и целеустремленным действиям, приверженность базовым социальным ценностям).

Психическое состояние – временное, текущее своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное предметом и условиями его деятельности, отношением к этой деятельности. Различаются мотивационные, волевые, эмоциональные состояния, а также состояния, связанные с различным уровнем организованности сознания (оптимальный уровень сознания, состояние утомленности, переутомленности и запредельного торможения).

Психосоматические заболевания – так как стрессовая ситуация включает в себя и психологические и физиологические механизмы, эмоциональный стресс может вызвать целый ряд серьёзных соматических заболеваний: снижение иммунитета, экзема, угри, крапивница, псориаз, остеохондроз, мигрень, головная боль напряжения, ревматоидный артрит, болезнь Рейно, сенная лихорадка, астма, гипертоническая болезнь, различные аритмии, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и прочее.

Редукция личных достижений (самооценка) – уменьшение или упрощение действий, связанных с профессиональной деятельностью. Снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Рефлексия – механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению, самопознание субъектом своих психических состояний и состояний других людей (размышление за другого), процесс зеркального многократного взаимоотражения субъектов общения.

Роль социальная – социальная функция личности, ее соответствие определенным институционализированным требованиям, социальным ожиданиям, модель поведения, объективно заданная положением личности в обществе. Будучи формально-стереотипной, социальная роль выполняется индивидуальным стилем.

Саморегуляция – целесообразная самоорганизация поведения. Формирование значимых целей, учет условий деятельности, реализация последовательной программы действий, ориентация на объективные критерии успешности деятельности, объективная оценка реально достижимых результатов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самосознание – представление индивида о своих взаимосвязях со средой, концептуальное самоотражение своего "Я", установки в отношении самого себя, осознание своей социальной значимости и социальной

ответственности, личностный уровень притязаний, оценка своих возможностей, моделирование своего идеального "Я", стремление к идеальному представлению себя в сознании других людей.

Синдром хронической усталости – СХУ (Chronic Fatigue Syndrome – CFS) характеризуется повышенной утомляемостью, постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые делятся месяцами, а иногда и годами. Чаще СХУ возникает у молодых энергичных целеустремленных людей, озабоченных устройством своего бизнеса или карьеры. Правда, далеко не все трудоголики страдают им. Более подвержены СХУ женщины в возрасте от 25 до 45 лет, часто многое добившиеся, образованные.

В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, испытывающие изнуряющую утомляемость (или быстро устающие), как минимум, полгода. При синдроме хронической усталости от перенапряжения (умственного и физического) страдает центральная нервная система, головной мозг, эндокринная и иммунная системы организма. Окончательно природа синдрома хронической усталости не изучена.

Многие ученые указывают на вирус герпеса, респираторные вирусы, вирус ветряной оспы, ретровирусы – вирусы разного происхождения, которые порой живут в организме годами, не проявляя себя. Старт им могут дать депрессия, нарушение сна, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нехватка свежего воздуха и солнечного света.

Интересна гипотеза российских ученых: страдающие СХУ – это люди с уязвимой нервной системой и врожденной иммунной слабостью. Синдром проявляется разными симптомами. В развитых странах огромное число людей жалуется на неврологические расстройства, связанные со стрессами, нарушениями памяти и так далее.

Типичные жалобы больных СХУ: прогрессирующая усталость, снижение работоспособности, плохая переносимость ранее привычных нагрузок, мышечная слабость, боль в мышцах, расстройства сна, головные боли; забывчивость, раздражительность, снижение мыслительной активности и способности к концентрации внимания, хроническая простуда, мигрени, боли в суставах, бессонница, раздражительность, ухудшение памяти, рассеянность, изменчивость настроения, панические состояния, и, кроме того, выпадение волос.

У некоторых заболевших все симптомы проходят через несколько месяцев, но в большинстве случаев у больных наблюдается стойкий субфебрилитет,очные поты, лимфаденопатии, артриты. При постановке диагноза СХУ следует учитывать, что при этом должны отсутствовать другие причины или заболевания, способные вызвать появление подобных симптомов. Терапия СХУ должна назначаться квалифицированными специалистами.

Синдром профессионального выгорания – это совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей профессии.

Синдром психологического выгорания – многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дизадаптивного поведения, как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает, как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром эмоционального выгорания - (СЭВ) представляет собой состояние эмоционального и умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь, для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники). Психическому выгоранию в большей степени подвержены «трудоголики» – те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение – чувство перенапряжения и исчерпания эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Это первый признак развития СЭВ. Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. В крайних проявлениях – человека почти ничто не волнует в профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), субъекту взаимодействия, который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, у него снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций) – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям; состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия.

Стрессогенами являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и т.д.

Фрустрация (от лат. frustratio - расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми объективными (или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или разрешению задачи.

Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и ограничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного.

Эмоции – импульсивная реакция, отражающая степень значимости для индивида к воспринимаемого им явления, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением потребностей субъекта. Эмоции связаны с вегетативными реакциями, уровнем энергетического обеспечения различных экстренно-адаптивных («аварийных») действий.

Эмоциональность – свойство индивида, характеризующее преимущественное содержание, качество и динамику его эмоциональных состояний. Содержательный аспект эмоций определяет круг объектов, имеющих для индивида повышенную эмоциональную значимость. Качественные особенности эмоциональности свидетельствуют о преобладании в жизнедеятельности индивида положительных или отрицательных эмоций. К динамическим особенностям эмоциональности относятся особенности их возникновения, протекания и прекращения, их экспрессия. По совокупности эмоциональных особенностей индивида устанавливается его эмоциональный тип.

Эмоциональное истощение – основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях, сниженном эмоциональном тонусе, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, раздражительности, в появлении агрессивных реакций, вспышек гнева и симптомов депрессии, чувстве подавленности, отсутствии надежды на помощь, несдерживаемом плаче: отказе механизма, контролирующего эмоции; чувстве разочарования, эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества, потере веры в себя, ощущении беспомощности и безнадежности; агрессивности, увеличении деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены.

Эмпатия – способность к достижению эмоционального состояния другого человека, эмоциональная рефлексивность индивида. Полное отсутствие эмпатии – эмоциональная тупость – одна из предпосылок жестоких насилиственных преступлений.

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Заключение

Профессиональное здоровье педагога является сегодня актуальной проблемой.

В теоретическом разделе было рассмотрено понятие профессиональной деформации, что позволило прийти к следующим выводам.

Только педагог, обладающий здоровьем, сможет способствовать:

- личностному, интеллектуальному, социальному развитию воспитанников;
- обеспечению психологической безопасности воспитанников;
- оказанию комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи и поддержки воспитанникам;
- выявлению, профилактике и преодолению отклонений в развитии, обучении и социализации ребенка в процессе реализации федеральных государственных образовательных стандартов.

Список литературы

1. Алексеева, Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов [Текст] / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – №10. – С.52–57.
2. Асмаковец, Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга [Текст] / Е. С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-15.
3. Астраханцева, О. Г. Профессиональное здоровье педагога / [Текст] О. Г. Астраханцева, Е. В. Скиба, Н. И. Приходько, О. А. Голубчикова: Научно-методический ж-л «Учитель Кузбасса», № (14) 2010. – С. 18-23.
4. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст]: серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М.: Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
5. Бодров, В. А. Теории и модели профессионального стресса [Текст]: Хрестоматия. / сост. В. А. Бодров, С. Ю. Манухина / Учебно-методический комплекс. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.
6. Бохан, Т. Г. Профессиональные страхи у педагогов [Текст] / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 31-33.
7. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст]: учебное пособие / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
8. Водопьянова, Н. А. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Н. Е. Водопьянова – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2009. – 200 с.
9. Возрождение России начинается с учителя [Текст] // Материалы Всероссийской практической конференции с международным участием – Кемеров: в 3 частях , 17 апреля 2012 г. / сост. Е. А. Пахомова, О. Б. Лысых, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКИПРО, 2012. – Часть 2. – 297 с.
10. Волкова, Т. Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции [Текст]: методические материалы / Т. Г. Волкова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
11. Грицкевич, Н. К. Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов [Текст] / Н. К. Грицкевич, Е. А. Боенкина // Вестник ТГПУ (TSPUBulletin) /. – 2014. – №1 (142). – 116 с.
12. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. [Текст] – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
13. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья [Текст]: учебное пособие / Ю. Г. Фролова – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 256 с.
14. Хорни, К. Наши внутренние конфликты [Текст] / К. Хорни. – СПб.: Академический проект, 2007. – 549 с.

15. Профессиональное «выгорание» у педагогов
<http://www.maam.ru/detskijsad/trening-profesionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilakti>.