

«Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов»

Педагог-психолог ГБОУ Центра образования №173 Веневитинова Е.А.

В беседах с педагогами стали часто встречаться жалобы на чувство постоянной усталости, нежелание идти на работу, потеря интереса к работе, обычные ситуации общения вызывают раздражение и повышение тревожности, порог адекватного реагирования падает, эмоциональное истощение, возникают сомнения в необходимости и полезности своей специальности.

Всё выше перечисленное относится к признакам эмоционального выгорания педагогов.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижение их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это форма профессиональной деформации личности.

Западные психологи начали изучать данный феномен в конце 60-х годов. Термин *"эмоциональное выгорание"* введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году. В ходе различных исследований была выявлена связь между возникновением «феномена сгорания» таких личностных характеристик, как низкий уровень самоуважения, низкий уровень субъективного контроля, а также влияние выбираемой позиции в общении с другими людьми.

Отечественные авторы, в частности В.В.Бойко, выделил факторы провоцирующие «выгорание»:

1. Внешние факторы

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- повышенная ответственность и самоконтроль;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело педагог;

2. Внутренние факторы:

- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств, профессиональной деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности.

Актуальность проблемы состоит в своевременном выявлении и профилактике этого состояния, что способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, и очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Опираясь на выше сказанное, было проведено психодиагностическое исследование педагогов, по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и тесту «Транзактный анализ общения» (Э. Берна), для определения:

- степени сформированности «синдрома сгорания»;
- выбираемой позиции общения;
- уровня тревожности.

По итогам диагностики выявлено, что у 30% педагогов «синдром сгорания» находится в стадии формирования, у 41% он не сложился и у 29% - он сформировался.

Также выявилось, что у многих либо повышенный, либо высокий уровень тревожности. Наиболее часто выбираемые позиции это позиции родитель-ребёнок, ребёнок-взрослый или родитель-взрослый.

Повышенное чувство ответственности в сочетании с высоким уровнем тревожности и ярко выраженной позицией родителя приводит к физическому и психическому истощению организма, т.е. к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Проводимые ранее семинары с элементами тренинга и консультирование педагогов были недостаточными, для профилактики эмоционального выгорания, так как темп современной жизни постоянно возрастает. Поэтому по запросу администрации к уже проводимым мероприятиям была разработана программа тренинга «Профилактика синдрома

профессионального выгорания педагогов».

Цель тренинга - создать условия для личностного роста участников тренинга и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Задачи тренинга:

- создание условий способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления
- организация условий, способствующих снятию эмоционального напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива
- развитие коммуникативных навыков, преодоление психологических барьеров
- помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- применение активных методов групповой работы;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- игровые методы (ролевые, деловые и развивающие игры);
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- психомышечная релаксация;
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- ассоциативные методики.

Тренинг приносит ощутимые результаты благодаря тому, что:

- в ходе тренинга применяется индивидуальный подход, проводится подробный анализ случаев из практики самих участников;
- есть возможность отрабатывать и усваивать совершенно иные, ранее несвойственные варианты поведения, ощущая при этом атмосферу доверия и доброжелательности.

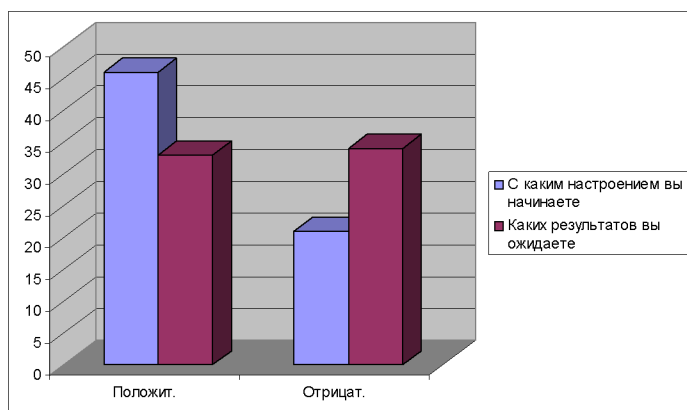
Сравнивая проведённое анкетирование на начало и рефлексии после проведения тренинга можно отметить следующее:

- участники испытывают неуверенность, неловкость и не знают чего ожидать;
- у большей части участников преобладание отрицательных эмоций.

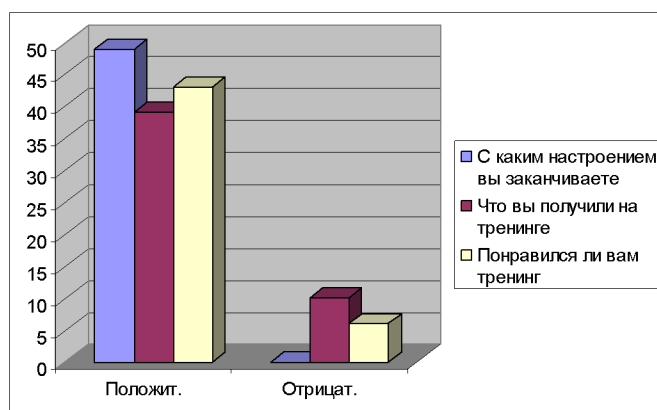
Диаграмма рефлексии тренинга резко отличается от первоначального анкетирования:

- преобладание положительного настроения;
- большей части участников тренинг понравился;
- и каждый получил от тренинга, что-то своё.

Анкета на начало тренинга



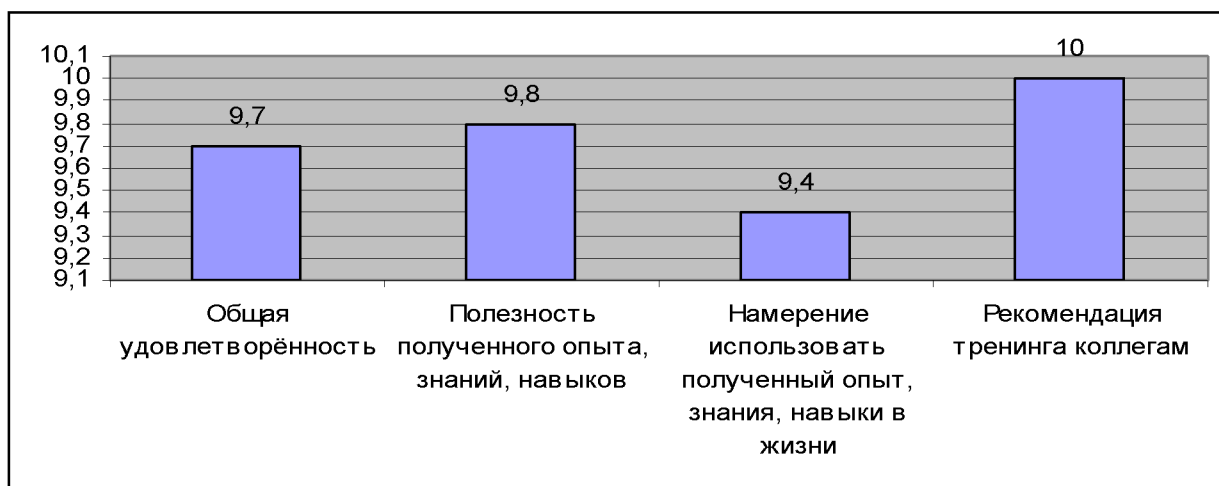
Анкета рефлексии тренинга



На данном этапе можно сказать, что у педагогов повысилась психологическая компетенция, снизился уровень тревожности, возросла степень доверия к работе психолога,

что выражается в более частых обращениях и неформальном, тесном взаимодействии. Педагоги чаще стали обращаться не только по рабочим вопросам, но и по личным. Активная творческая деятельность, участие в различных проектах наших педагогов, меня как специалиста школы только радует. Это говорит не только о высоком творческом потенциале, но и о его реализации, а значит востребованности.

Результаты рефлексии участников тренинга «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов», второй год проведения занятий:



Результаты отзывов наблюдателей тренинга:

