

УДК 159

DOI 10.21661/r- 560478

О.Г. Павленко

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об использовании различных технологий для предупреждения синдрома профессионального и эмоционального выгорания у педагогов: релаксация, деловые игры, психокоррекция, профессиональная помощь, аутогенная тренировка, саморегуляция. Автор отмечает, что данные технологии составляют основу для релаксации, эмоциональной и психотехнической зарядки, позволяющих уменьшить или устранить ситуации хронического педагогического стресса.*

***Ключевые слова:** профилактическая работа, профессиональное выгорание, педагогическая деятельность.*

В настоящее время общеобразовательные организации переходят на новые ФГОС, внедряются личностно-ориентированные модели образования, в массовые образовательные учреждения внедряются различные модели инклюзивного образования, поэтому, в связи с этим проблема сохранения психологического здоровья педагогов является особенно актуальной.

Систематические стрессовые ситуации, в которые зачастую попадает педагог, личная незащищенность и другие моральные и психологические причины отрицательно сказываются на его здоровье: увеличивается нервно-психическое напряжение и без профилактической и психокоррекционной работы, может привести к возникновению синдрома профессионального выгорания.

Умение справляться со своими отрицательными эмоциями, раздражительностью, агрессией, умение не принимать «близко к сердцу» открытые провокации – это личностные особенности и способности, предотвращающие профессиональное выгорание.

Человек, подверженный профессиональному выгоранию, нуждается в поддержке и внимании, а не в обвинении и противостоянии. Необходимы профилакти-

ческие меры, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение симптомов выгорания.

В настоящее время используются различные технологии и методики разрешения трудностей педагога, связанных с профессиональным выгоранием.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Повышение квалификации педагога и непрерывное его образование. Такой подход объясняется тем, что знания, полученные в период обучения, устаревают. Овладение новым знанием на курсах повышения квалификации мотивирует педагога внедрить его в свою профессиональную деятельность, разнообразив ее, делая ее интереснее.

2. Система поощрений со стороны руководства, как финансово-материальных, так и оптимальное структурирование работы педагога и организация его рабочего места.

3. Использование методов психологической разгрузки, возможность релаксацией необходимости прямо на работе.

4. Адекватное информирование о ранних признаках профессионального выгорания и факторах риска [5]. Это деловые игры, практические занятия проблемной направленности, тренинги, творческие занятия, релаксационные упражнения.

Главным звеном как в тренинговой и индивидуальной работе с «выгорающими» педагогами является помощь со стороны психолога в осознании и активизации ими своих собственных ресурсов, реализации их жизненных целей, способствующих их личностному росту и самореализации в профессиональной деятельности [5].

5. Саморегуляция. Важным аспектом в работе педагога является саморегуляция, особенно когда он сталкивается с новой, трудноразрешимой задачей и находится в состоянии повышенного эмоционально-физического напряжения. Саморегуляция – это управление и высшими психическими функциями, и личностью: ее эмоциями и поведением. В целях саморегуляции психических состояний используется нейролингвистическое программирование, в рамках которого Г. Дьяконов предлагает систему упражнений на восстановление ресурсов личности.

6. Аутогенная тренировка. Педагогическая деятельность тесно связана с интенсивной коммуникацией с участниками образовательного процесса. Это требует

от педагогов хорошей эмоционально-волевой регуляции. В аутотренинге как системе упражнений для саморегуляции психофизических состояний акцент делается на сознательное использование человеком средств психологического воздействия на нервную систему с целью релаксации и дальнейшей активизации. Приемы аутотренинга помогают педагогу изменить свое настроение, самочувствие, и это будет позитивно сказываться его работоспособности и здоровье целом.

7. Методы ассоциирования-диссоциирования. Работа педагога часто связана с диссоциированными состояниями, ведь нужно принять множество решений, касающихся его подопечных: он должен уметь видеть мир их глазами, при этом не забывая о себе и своих профессиональных задачах. Чтобы восстановить силы после периода профессиональной диссоциации, психологи рекомендуют погрузиться в состояние ассоциации. Ими разработаны комплексы упражнений, способствующие выработке полезных способов ассоциирования-диссоциирования. Овладев этой техникой на чувственно-предметном уровне, педагог переносит ее на ассоциирование в других личностно-смысловых и социально-педагогических ситуациях.

Возвращаясь с работы домой, педагог может ощущать «хорошую усталость» и «тягостную усталость» (в случае неудач на работе или проблем с дисциплиной учеников и др.). Несомненно, это стресс и у педагога появляется психоэмоциональное напряжение, он постоянно думает о собственных неудачах, испытывает чувство вины, навязчивую эмоционально-психическую напряженность, не может вырваться из этого «замкнутого круга» переживаний. Тогда будет полезной техника диссоциирования. Она помогает дистанцироваться от психоэмоциональных трудностей в работе, от негативных переживаний. Достаточный уровень овладения диссоциацией способствует ее использованию в разных ситуациях, нарушающих душевное равновесие.

8. Психокоррекция. Этот способ активно используется как система психологических методов и приемов для оказания психологического воздействия на поведение человека. Психокоррекционная работа бывает необходима для улучшения адаптации педагога к профессионально-жизненным ситуациям, для профилактики и разрешения конфликтов в педагогическом коллективе, для снятия каждодневного

внешнего и внутреннего напряжения. Психокоррекция осуществляется индивидуально и в группе.

В аспекте педагогической деятельности приведем примеры каждого вида групп.

5. Т-группы – группы социально-психологического тренинга, направленные на помощь педагогу в выработке индивидуального стиля профессиональной деятельности; в обучении правильным действиям в ситуациях межличностной коммуникации и умению находить взаимопонимание с коллегами и родителями по рабочим вопросам.

6. Группы встреч, цель которых – осознание и реализация своих ресурсов личности и способностей, заложенных в каждом. Особенно эффективна эта работа с начинающими педагогами. Ее результатами должно быть повышение их уровня развития самосознания и личности в целом.

7. Гештальт-группы. Руководитель группы взаимодействует не со всеми участниками группы, а наедине с кем-либо из ее членов, который даст согласие на время побыть главным действующим лицом. Главные направления в работе гештальт-групп – это «осознание» и «сосредоточенность на настоящем». Подобная работа повышает эффективность индивидуальной работы педагога с детьми.

8. Группы психодрамы или ролевых игр, где проигрываются жизненные и профессиональные ситуации для наиболее полного раскрытия внутреннего мира человека.

9. Группы телесной терапии. В них особенную роль играет общение человека со своим телом, управление им. Различные виды телесной терапии считаются эффективными методами эмоционального высвобождения и позитивных изменений в теле, а также в чувствах личности педагога.

10. Группы тренинга умений, цель которых – выработка внешних форм поведения и профессиональных коммуникативных умений педагогов [1].

Таким образом, в сфере работы психолога с профессиональными деформациями педагогов общеобразовательных организаций возникает острая необходимость в организации профилактических мероприятий, способствующих профилактике профессионального и эмоционального выгорания и, в случае проведения коррекции

онной работы, выявлению его на ранних этапах развития. Сохранить результативность и эффективность в деятельности педагога можно только лишь с помощью заботы о своей профессиональной и личной жизни.

Список литературы

1. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И.А. Лапина // Молодой ученый. – 2016. – №29 (133). – С. 331–334. – EDN XIFFFN
2. Марийчук Е.О. Вопросы профилактики профессионального выгорания молодых педагогических работников / Е.О. Марийчук // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/35bnZu> (дата обращения 06.09.2023).
3. Неги А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесноориентированного и экзистенциально-аналитического подходов / А. Неги. – М.: Издательские решения, 2020. – 311 с.
4. Некрасова М.В. Ресурсное состояние как профилактика эмоционального выгорания педагогов / М.В. Некрасова // Молодой ученый. – 2018. – №17 (203). – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/203/49640/> (дата обращения: 06.09.2023).
5. Профессиональная деформация личности: учебное пособие / авт.-сост.: А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов. – Томск: ТПУ, 2009. – 90 с.

Павленко Ольга Геннадьевна – студентка ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Россия, Чебоксары.
