

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАСИЖЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ЯРЦЕВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:
"Профилактика
профессионального выгорания педагогов
средствами тренинговых занятий»**

**Администрация МБОУ
Засижьевской СШ**

Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ 1.1.АКТУАЛЬНОСТЬ	3
1.2. НОВИЗНА	8
2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА	9
3. ЗАДАЧИ.....	9
4. СФЕРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КРУГ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ	9
5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА	10
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ ВНЕДРЕНИЯ.....	12
7. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОПЫТА.....	13
8. ЛИТЕРАТУРА.....	14
9.ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

1. Введение

1.1. Актуальность

Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «профессиональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. Актуальность темы обусловлена также и влиянием профессионального выгорания педагога на эмоциональное состояние детей и психологический климат учреждения.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Рассмотрим причины возникновения этого синдрома.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального профессионального выгорания. Основная причина синдрома - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля - возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем

месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, синдром эмоционального выгорания выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание - это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний: специалист неожиданно замечает, что вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с коллегами и учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учеников – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, такие работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие профессиональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

К симптомам профессионального выгорания относятся

Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;

- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и учеников, повышение неадекватной критичности.

Синдром профессионального выгорания является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Такое состояние является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня, как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

1.2. Новизна

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и

способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы проблемного и развивающего обучения. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей - работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья обучающихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Новизна педагогического проекта состоит в том, что заданная мной тема еще не имела огласку в Ярцевском районе Смоленской области. Педагогический проект предусматривает разработку и апробацию курса тренинговых занятий, которые предотвратят, ослабят или исключат синдром профессионального выгорания.

2. Цель проекта

Цель проекта - разработка и апробация курса тренинговых занятий, направленного на профилактику профессионального выгорания педагогов.

3. Задачи

1. Изучить психолого - педагогическую литературу по данной проблеме.
2. Подобрать диагностический инструментарий.
3. Сформировать группу педагогов.
4. Посредством проведения тренинговых занятий осуществить:
 - Знакомство педагогов с теорией синдрома профессионального выгорания.
 - Развитие самопознания и самопринятия педагогов.
 - Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций.
 - Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации.
5. Проанализировать полученные результаты в ходе реализации проекта.

4. Сфера использования и круг пользователей

Все желающие педагоги могут пройти курс тренинговых занятий, независимо от возраста и стажа работы. Данный курс направлен не только на профилактику профессионального выгорания педагогов, а также на рост мотивации к работе, на развитие ценностно-смысловой ориентации личности, коммуникативной компетентности.

5 Краткое содержание проекта

Оптимальное число участников группы 15-20 человек.

Продолжительность занятия по времени: от 1 до 1,5 часов.

Количество занятий: 10.

Занятие проводится 1 раз в месяц.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- просторное, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- наличие стульев легкой конфигурации по числу участников;
- наличие магнитной доски, компьютера, мультимедийного проектора, также необходимо обеспечить всех участников раздаточным материалом (листы белой и цветной бумаги, карандаши и другие атрибуты)

План занятий состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Рабочее время (мини-лекции, игры, упражнения, релаксация).
3. Обсуждение (шеринг).

Занятие предусматривает использование игровых, арттерапевтических, релаксационных техник, психогимнастических упражнений.

Способы управления эмоциональным состоянием на занятии:

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно-ориентированной терапии;
- элемент арт-терапии;
- музыкотерапия;
- пластилин-терапия.

Первым этапом профилактической работы является информирование педагогов о существовании проблемы, обусловленной объективными причинами: работой в сфере «человек – человек». При оглашении списка симптомов можно ограничиться перечислением тех из них, которые не являются угрожающими для перфекциониста. Очевидно, что данную информацию педагоги воспримут с сознанием того, что их понимают.

На втором этапе работы идёт осознание и принятие педагогами своего перфекционизма, боязни сделать ошибку, не достигнуть успеха. Этому предшествует мотивирующая подготовка.

Третий этап профилактической работы посвящён накоплению ресурсов для изменения. Он долговременный и возможен только при условии осознания его важности педагогами и активном участии в данном процессе. Основным здесь становится организация системы публичных поощрений педагогов. Далее проводится работа по сплочению коллектива, позволяющая учителям выйти из привычной роли.

И только после установления в коллективе атмосферы безопасности осуществляется переход на четвертый этап - проведение тренингов, направленных на актуализацию личностных ресурсов стрессоустойчивости. В данной работе используются различные приёмы и упражнения на сплочение коллектива, формирование доверия, на обратную связь, осознание стереотипов поведения и расширение репертуара поведенческих стратегий, на осознание и принятие своих чувств, на концентрацию внимания, на визуализацию, на осознание своих личностных ресурсов, саморегуляцию [12, с. 36 – 37]

План занятий

Тема занятия	Форма занятия	Распределение времени		
		теория	практика	Общее количество
Профессиональное здоровье и развитие. Профессиональные деструкции.	Вводная лекция	1 час		1 час
Концепции синдрома профессионального выгорания. Смысловая сфера деятельности профессионала	Лекция с элементами тренинга	30 мин.	30 мин	1 час

ЗОЖ. Концепция заботы о себе.	Семинар	30 мин.	1 час	1,5 часа
Сила убеждений или как наши мысли влияют на нашу жизнь	Семинар - тренинг	30 мин.	1 час	1,5 часа
Шесть шагов к себе	Тренинг саморегуляции	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
АКМЭ	Семинар-тренинг	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
Приёмы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни: способы разрешения	Тренинг	20 мин.	1 час	1 час 20 мин.
Стресс-менеджмент или Приёмы профилактики и преодоления стресса	Тренинг	20 мин.	40 мин.	1 час
Путь к себе и другим или как достичь гармонии с собой и окружающими	Тренинг саморегуляции	10 мин.	1 час 20 мин	1, 5 часа
Итоговое занятие "Навыки личной эффективности"	Тренинг саморегуляции	20 мин.	40 мин.	1 час
Общее количество занятий	10	Общее количество часов		12 часов 30 мин.

6. Результаты от внедрения

1. Повышение психологической защищённости педагогов, укрепление психического здоровья.
2. Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе.
3. Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.

4. Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
5. Повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

***7. Перспективы дальнейшего развития,
возможности распространения опыта***

1. Разработанный курс тренинговых занятий можно реализовать на муниципальном уровне.
2. Есть возможность проведения семинаров, круглых столов по отдельным темам курса.

8. Литература

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
3. Бойко В. В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
5. Горянина В. А. Психология общения. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
6. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
7. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: «Дело», 1994. – 216 с.
8. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
9. Рычкова В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
10. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
11. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
12. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.