**Какие ресурсы помогут педагогу в профилактике выгорания?**

Балашова Марина Леонидовна

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 29», Архангельская обл., г.Северодвинск, тьютор

Безопасность образовательной среды в настоящее время является одной из наиболее значимых и актуальных характеристик современной школы. Основообразующим параметром безопасной среды является ее психологический комфорт для всех участников образовательного процесса. Обычно под безопасностью понимают состояние окружающей среды, которое свободно от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психологическое здоровье ее участников. Профилактика рисков и угроз психологической безопасности позволяет наиболее эффективно создавать и поддерживать психологический комфорт образовательной среды.

Эмоциональное выгорание педагогов – серьезная угроза психологической безопасности образовательной среды, в связи с чем важно проводить работу по предупреждению развития данного фактора.

Синдром эмоционального выгорания – это ответная реакция на длительные стрессы межличностного общения. Эмоциональное выгорание включает в себя три основных составляющих (модель выгорания К. Маслач, С.Джексон), проявляющихся поэтапно: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм), редукция профессиональных достижений. Также исследователи выделяют следующие факторы риска, которые могут способствовать возникновению профессионального выгорания:

1. внешние (организационные) факторы: высокая стрессогенность, нечеткая, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность, неблагоприятная атмосфера и конфликты, психологически трудный контингент, с которым работает специалист, «бюрократический шум», мешающий исполнению прямых обязанностей и т.д.;
2. внутренние (личностные) факторы, по мнению большинства исследователей, оказывают наиболее сильное влияние на возникновение профессионального выгорания: чем больше специалист личностно включен в профессиональную деятельность, тем выше опасность возникновения симптомов.

Многочисленные исследования факторов, влияющих на выгорание, не дают однозначного ответа на вопросы о том, что же является основной причиной – личностные черты или характеристики деятельности, особенности взаимодействия или факторы рабочей среды. Ответы на эти вопросы мы можем найти в подходе К. Маслач, согласно которому, выгорание – результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания. Так К. Маслач выделяет несколько сфер такого несоответствия.

1. Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами. Основным является предъявление повышенных требований к личности и ее возможностям. Выгорание может привести к ухудшению качества работы и конфликтам во взаимоотношениях с коллегами.

2. Несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности в своей работе, определять способы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой и нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контролем за ней. Результат этой активности – возникновение чувства бесполезности своей деятельности и отсутствие ответственности за нее.

3. Несоответствие работы и личности ввиду отсутствия вознаграждения, что переживается работником как непризнание его труда.

4. Несоответствие личности и работы ввиду потери чувства положительного взаимодействия с другими людьми в рабочей среде. Люди лучше функционируют, когда они получают одобрение, утешение, поддержку, радость, хорошее настроение от тех людей, которых они любят и уважают. Наиболее деструктивным элементом в обществе являются постоянные нерешенные конфликты между людьми.

5. Несоответствие между личностью и работой может возникнуть при отсутствии представления о справедливости на работе. Справедливость обеспечивает признание и закрепление самоценности работника.

6. Несоответствие между этическими принципами личности и требованиями работы. Например, человека обязывают вводить кого-то в заблуждение и т.п.

В профилактической работе с педагогами важно учитывать приведенные несоответствия и обращать внимание администрации на управляемую рабочую нагрузку, оптимальный контроль и поддерживающую автономию педагога, важность вознаграждения, чувства общности в коллективе, наличие разделяемых ценностей и соответствие этических принципов.

Ресурсы, повышающие устойчивость педагога к выгоранию, можно разделить на три группы: личностные, межличностные и организационные.

Так каждому педагогу важно научиться занимать конструктивную личностную позицию, обладать профессиональными умениями и навыками, уметь заботиться о себе (здоровье, отдых, хобби), выделять достаточно времени для сна, отдыха, размышлений, уметь находить в повседневной жизни источники положительных эмоций. Необходимо развивать навыки управления собственными эмоциями, совладания со стрессовыми ситуациями, управления временем, формированием и отстаиванием личных границ, повышать уровень самооценки и саморефлексии, научиться просить и принимать предлагаемую помощь. Рекомендуется научиться использовать способы саморегуляции психического состояния – смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, картин, других приятных или дорогих вещей; «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; прослушивание музыкальных произведений, чтение стихов; высказывание похвалы и обратной позитивной связи окружающим. Для снятия усталости, обретения стабильности и уверенности в себе практиковать релаксацию. Важно научиться брать ответственность за себя, собственную жизнь, последствия принятых решений и совершенных поступков. Духовное развитие всегда является обязательным компонентом изменений личности. Здесь важно обращать внимание на ценностные ориентиры. Быть готовым увидеть и найти новые возможности, новые смыслы в жизни и в профессии, переосмыслять свою роль, открывая в ней новые грани и новые цели.

«Круг поддержки» в различных сферах общения – общение с близкими, поддержка семьи и друзей, наличие профессионального сообщества, активное участие в общественной жизни – является межличностным ресурсом профилактики выгорания. Каждому педагогу важно уметь выстраивать и поддерживать дружеские отношения с коллегами, не провоцировать конфликты и научиться соблюдать границы других участников образовательного процесса. Больше обращать внимание на собственные успехи и достижения, использовать возможность пересмотра собственного опыта наедине с собой или вместе с другими.

К организационным ресурсам относится помощь руководства, обучающие курсы и тренинги, внешние источники профессиональной поддержки. Важно дозировать внедрение использования в работе новых электронных инструментов и объем работы с документацией.

Из существующих форм работы по профилактике выгорания, на мой взгляд, самыми эффективными являются групповые. Особенно я бы хотела обратить внимание на балинтовскую группу. Это разновидность групповой тренинговой работы, направленной на повышение профессиональной компетентности участников, их личностный и профессиональный рост, повышение компетентности в профессиональном межличностном общении, осознание личностных проблем, блокирующих профессиональные отношения специалиста, улучшение психического состояния всех участников за счет коллегиальной поддержки и совместной проработки трудных случаев в экологичной и безопасной среде.

Чтобы создать безопасную образовательную среду, педагог должен иметь представление не только о том, что является насилием, но и как создать условия для внутренней безопасности и безопасности окружающей его среды. Поэтому важно развивать культуру психологической самопомощи, обращаться к профессиональной помощи и использовать в целях формирования комфортной безопасной среды все возможности образовательной организации.

Литература:

1. Балинтовская Ассоциация (Россия) [Электронный ресурс]. <https://balint.ru> )– URL: (дата обращения: 06.01.2023)
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Филинъ, 1996. – 472 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: практикум по социальной психологии. СПб.: Питер. 2001. 528 с.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/526746-kakie-resursy-pomogut-pedagogu-v-profilaktike>