

НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР
«ИНТЕРТЕХИНФОРМ»

ВСЕРОССИЙСКОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
СПУТНИК ПЕДАГОГА



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ПУБЛИКАЦИЙ СЕТЕВОГО ИЗДАНИЯ СПУТНИК ПЕДАГОГА

Сборник материалов публикаций
педагогических работников,
опубликованных в СМИ
с 1 июня 2022 года по 30 июня 2022 года

№29

2022 год

ББК 74

УДК 061.3, 37

В сборник включены избранные тезисы публикаций в сетевом издании «Спутник педагога», опубликованные в период с 1 июня 2022 года по 30 июня 2022 года, в том числе тезисы докладов участников всероссийских научно-практических конференций, проводимых ООО «НПЦ «ИНТЕРТЕХИНФОРМ».

Рассматриваются вопросы обобщения и распространения опыта работы, интеграции и систематизации теоретических и практических наработок в учебно-воспитательной деятельности педагогов; вопросы развития интеллектуального творчества учащихся и привлечение их к научно-исследовательской и проектной деятельности.

Материал предназначен для педагогов любых образовательных учреждений.

Редакция сетевого издания:

канд. техн. наук А.В. Каргин (гл. редактор).

Оргкомитет конференции:

ООО «НПЦ «ИНТЕРТЕХИНФОРМ»,

300012, г. Тула, ул. Фридриха Энгельса, д.70, литер А1, ком. 91,

адрес электронной почты: info@interteh.info,

сайт в сети Интернет: <http://sputnik-pedagoga.ru>.

Сетевое издание «Спутник педагога» является зарегистрированным в Российской Федерации средством массовой информации.

Сетевое издание «Спутник педагога» зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-67120 от 15.09.2016 года.

Адрес размещения данного документа в сети Интернет:

<http://sputnik-pedagoga.ru/spub/sputnik29.pdf>

Сборник материалов публикаций сетевого издания «Спутник педагога». Том 29. [Электронный ресурс]: сборник материалов публикаций педагогических работников, опубликованных в СМИ с 1 июня 2022 года по 30 июня 2022 года / Интертехинформ; под ред. Каргина А.В. – Сетевое издание. – Тула: Интертехинформ, 2022. – Режим доступа: <http://sputnik-pedagoga.ru/spub/sputnik29.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.

0+. Знак информационной продукции согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.

© Авторы публикаций в сетевом издании «Спутник педагога», 2022.

© ООО «НПЦ «ИНТЕРТЕХИНФОРМ», 2022.

Оглавление

Тезисы публикаций в сетевом издании «Спутник педагога» без участия в конференциях	4
Чернова Е.Н. Профилактика профессионального выгорания педагога	4

Тезисы публикаций в сетевом издании «Спутник педагога» без участия в конференциях

Чернова Е.Н.

Профилактика профессионального выгорания педагога

Чернова Елена Николаевна

преподаватель

*ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж №3», Шатурский филиал,
г. Шатура, Московская область.*

Ещё 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. Согласно современным данным, под «синдромом эмоционального выгорания» понимается состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев вызван работой (Герберт Фрейденбергер, 1974 г).

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как 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.

Признаки синдрома эмоционального выгорания:

- усталость и переутомление, неумение возобновиться за ночь или выходные дни;
- напряжённость, непрерывное беспокойство, невозможно перейти с мыслей о работе, трудности с засыпанием;
- недовольство и тяжело скрываемое отрицательное отношение к обучающимся, коллегам, урокам, переменам, шуму;
- стремление, в том числе и творческую работу, делать монотонно, стандартно;
- сопротивление различным изменениям и нововведениям;
- апатия, пессимизм, безнравственность, бездействие, чувство собственной некомпетентности, бессмысленности и бесперспективности;
- стремление к компенсации уже после рабочего дня через переедание;
- использование спиртного, частое курение, бездумный просмотр всех подряд телепередач.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие:

- эмоциональную истощённость;
- деперсонализацию;

- редуцию профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошённость, истощённость собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушённость, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

Деперсонализация – тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редуцирование личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе.

Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у преподавателя:

- на первой начальной стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.); из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряжённости;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится бесконечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мёртвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил [3].

Типы личности наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания:

- неуверенные, с заниженной самооценкой;
- демонстративные, стремящиеся любой ценой привлечь к себе внимание;
- перфекционисты, ориентированные на внешнюю оценку;
- инфантильные, нуждающиеся в постоянной поддержке;
- эмоционально-зависимые.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет её готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Таким образом, профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллектив.

Целью представленной программы является профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Задачи:

- определение актуального эмоционального состояния участников для осознания ими личной заинтересованности;
- развитие навыков рационального использования собственного времени;
- повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями);
- актуализация творческого, креативного развития педагога.

Занятия планируются 1 раз в месяц. Всего 8 занятий. Количество участников: 10-15 человек.

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- овладение педагогами приёмами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряжённости, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Список использованных источников

1. Бабич О.И. Профилактика СЭВ: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воронова А.А. Арт-терапия при работе с профессиональным выгоранием педагогов. – Электронный ресурс. Режим доступа: www.app-n.ru, свободный.
3. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В., Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. – М.: Левъ, 2018.
4. Профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога: рабочая тетрадь. – Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
6. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/media/30-knig-za-30-dney/vigoranie.pdf>, свободный.

Сборник
материалов публикаций
сетевого издания
«Спутник педагога»

Том 29

Сборник материалов публикаций
педагогических работников, опубликованных в СМИ
с 1 июня 2022 года по 30 июня 2022 года

Сетевое издание.

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-67120 от 15.09.2016 года.

0+. Знак информационной продукции согласно Федеральному закону
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.

Адрес размещения данного документа в сети Интернет:

<http://sputnik-pedagoga.ru/spub/sputnik29.pdf>

Опубликовано 10.07.2022 г.

ООО «НПЦ «ИНТЕРТЕХИНФОРМ»,
300012, г. Тула, ул. Фридриха Энгельса, д.70, литер А1 ком. 91,
телефон: +7-4872-25-24-73,
адрес электронной почты: info@interteh.info,
сайт в сети Интернет: <http://sputnik-pedagoga.ru>.