В настоящее время вопрос сохранения психологического здоровья каждого человека становится важной общественной задачей. Наша реальность – неблагоприятная и нестабильная социально-экономическая обстановка в стране является настолько стрессовой, что, отрицательно сказывается на психологическом здоровье людей.

Рост заболеваний «стрессовой этиологии», нарушения трудоспособности активной части населения, потеря квалифицированной рабочей силы, невозможность адаптации к новым формам труда, повышение интенсивности информационных нагрузок, различные формы «личностного неблагополучия» (феномены психического истощения, десоциализация, профессиональные деформации) – вот краткий перечень проблем, представляющих серьезную угрозу качеству жизни и психологическому здоровью современного человека.

Зарубежные и отечественные исследователи отмечают высокую подверженность нарушениям психологического здоровья людей, имеющих профессии помогающего типа.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек – человек». Это профессии, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые подвержены влиянию эмоционального «выгорания». В настоящее время *синдром эмоционального «сгорания»* удостоен диагностического статуса.

Всем известно, что современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением нового Федерального Государственного Образовательного Стандарта и различных инновационных технологий. В условиях происходящих перемен все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия. В процессе профессиональной деятельности педагог общается с учениками, родителями, коллегами. Профессиональное общение учителя характеризуется следующими факторами:

- протяженностью во времени;

- результатами совместной работы;

- эмоциональной насыщенностью, интенсивностью.

Отечественные специалисты признают, что педагогическая деятельность – это один из видов профессиональной деятельности человека, наиболее деформирующий его личность. Кроме того, имеется негативный комплекс «школьных» экономических проблем:

- недостаточная техническая оснащенность школ;

- маленькая заработная плата педагогов;

- невозможность приобретения собственного жилья;

- основной кадровый состав школ - люди пред пенсионного возраста и другие.

Есть и социально-психологические проблемы:

-падение престижа педагогической профессии;

- профессиональные деформации характера, которые мешают педагогу в работе, затрудняют его общение с друзьями и близкими;

- ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости.

Результатом всего является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

Анализ теоретических и практических исследований по данной проблематике показывает недостаточную разработанность такого направления профилактической деятельности в образовании как предупреждение синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Таким образом, проблема профилактики эмоционального «сгорания» является острой и требует ее комплексного решения. В связи с этим особую актуальность приобретает вопрос об организации комплексной профилактики синдрома профессионального выгорания. Данный факт подчеркивает важность и своевременность нашего проекта.

**Цель данного проекта** – создание модели комплексной работы по профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов.

**Задачи**

1. Изучить специальную литературу.
2. Провести диагностику эмоционального и физического состояния педагогов и условий их деятельности.
3. Улучшить материально-техническую базу школы.
4. Разработать программы по профилактике профессионального выгорания педагогов.

Данный проект направлен на оптимизацию условий профессиональной деятельности педагогов для предупреждения развития у них синдрома эмоционального «сгорания».

**Срок реализации проекта** – 8 месяцев.

**Участники проекта –** директор образовательного учреждения, заместитель директора по АХЧ, старший бухгалтер, педагог-психолог, медицинская сестра, учитель физкультуры.

**Функциональные обязанности участников проекта**

**по разработке модели**

Модель будет включать четыре блока: теоретический, диагностический, практический, медицинский.

**Блоки модели комплексной работы по профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов**

В модели выделим два важных **направления работы**:

1. *организационное.* В данное направление входит профилактика психотравмирующих факторов – оптимальное количество учебных часов, удобное расписание, уроки в классах одной параллели, наполняемость классов, техническая оснащенность учебных кабинетов, дни Здоровья и другое;
2. *личностное.* Здесь работа заключается в психологической профилактике возможных отклонений в группе риска, которые прогнозируются в ходе психодиагностики педагогического состава.

**Средства для реализации проекта**

1. Финансовые средства.
2. Специальная литература.
3. Специалисты (педагог-психолог, медицинская сестра, учитель физкультуры).
4. Кабинет эмоциональной разгрузки:

- мягкое напольное покрытие;

- кресла с гранулами (12 шт.);

- интерактивное оборудование (проектор, доска «Космос, пузырьковая трубка, зеркальный шар);

- музыкальный центр;

- диски с классической музыкой для релаксации;

- генератор запаха;

- ароматические масла.

5. Кабинет лечебной физкультуры.

6. Медицинский кабинет.

**Ожидаемые результаты**

1. Администрации проект позволит повысить качество педагогического процесса, улучшить психологический климат в школе иоптимизировать межличностные отношения субъектов образовательного процесса.
2. Педагогам проект поможет развить навыки рефлексии и коммуникации, повысить их творческий потенциал, оптимизировать отношения в парах «учитель-учитель», «учитель-ученик», «учитель-родитель», «учитель-администрация».

**План реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Содержание работы |
| I. Подготовительный | 1. Определение темы проекта.  2. Определение цели и постановка задач.  3. Организация творческой группы. |
| II. Планирование деятельности | 1. Распределение функциональных обязанностей.  2. Планирование работы по решению задач.  3. Составление сметы, учет рисков. |
| III. Осуществление деятельности | 1. Изучение специальной литературы.  2. Проведение диагностических процедур.  3. Анализ результатов диагностики.  4. Разработка модели.  5. Разработка профилактических программ.  6. Приобретение специального оборудования. |

**Теоретическая часть**

А. М. Пайнс определяет «выгорание» как «результат постоянных или периодических эмоциональных перегрузок, связанных с интенсивным взаимодействием с людьми на протяжении длительного периода»[11,с.77].

Кристина Маслач в своей книге «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие» обозначает профессиональное выгорание как «синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека»[9, с.19-20].

Такие интенсивные нагрузки характерны в сфере здравоохранения, образования и социального обслуживания, где специалисты оказывают помощь людям с психологическими, социальными и физическими проблемами.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий по его мнению внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки»[14].

**Факторы, способствующие развитию синдрома «сгорания»**

(Т. В. Форманюк)[12]

Наиболее подвержены «сгоранию» те, кто реагирует на стресс агрессивно, в соперничестве, несдержанно, «трудоголики», кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, а также сочувствующие, гуманные, ориентированные на людей и одновременно неустойчивые интроверты.

К. Маслач [9] выделяет в процессе «сгорания» 3 стадии:

1. *Эмоциональное истощение* – это когда наступает безразличие к потребностям других людей, презрение к их чувствам;

2. *Деперсонализация*, когда педагог перестает воспринимать ученика как личность. Он дистанцируется, ожидая от него самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать. Подобное отношение к окружающим нарастает до тех пор, пока не обратится на самого себя;

3. *Сокращенная профессиональная реализация* – это когда у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, снижается самоуважение, может наступить депрессия. Некоторые в этой ситуации ищут помощь и считают, что причина всего нерешенные личные проблемы, другие склонны менять работу.

Н. В. Карабекова [6] рассматривает 4 уровня процесса «сгорания».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни процесса "сгорания"** | | | |
| *Органический* | *Эмоциональный* | *Поведенческий* | *Рациональный (смысловой)* |
| Отмечаются нарушения самочувствия человека (мышечное напряжение, головные боли, плохой сон, ослабление иммунитета и др.). | Нарушение затрагивают сферу эмоций и чувств (беспокойство, взволнованность, тревога или, наоборот, апатия, подавленность и др.). | Профессиональные действия работника редуцируются, приобретают стереотипный характер, появляются нарушения трудовой дисциплины и др. | Происходит потеря смыслов своей деятельности, появляется негативное отношение работника к собственным профессиональным возможностям. |

Для обоснования логики построения модели будем исходить из определения понятия психологического здоровья.

В психологии разработка проблемы психологического здоровья связана с именами таких отечественных психологов, как В.С. Братусь, И.В. Дубровина, В.В Колпачников.

И.В. Дубровина под ***психологическим здоровьем*** понимает «*психологические аспекты психологического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации»*[4, с.6]*.*Она утверждает, чем более гармонично соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее цельность.Благополучие в психическом здоровье личности может быть нарушено доминированием определенных негативных по своей сути черт характера, дефектами в нравственной сфере, неправильным выбором ценностных ориентаций. Психологические свойства личности существуют в системе общественных отношений, в которую она включена.

Перечислим основные **характеристики** психологического здоровья личности.

И. В. Дубровина[4] в своих работах связывает термин «психологическое здоровье» с категориальным аппаратом психологии, и прежде всего с блоком личности.

В.В.Кудряшова[3] указывает, что психологическое здоровье включает в себя **три жизненно важные сферы личностных отношений**.

Основные факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов, можно условно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Данные факторы требуют комплекс мероприятий по предотвращению развития синдрома профессионального выгорания педагогов.

**Заключение**

Синдром профессионального выгорания способствует возникновению нарушений, затрагивающих разные грани трудового процесса педагогов – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение. Данная модель поможет осуществить специальную подготовку учителей к возможной эмоциональной перегрузке, сформировать у них соответствующие знания, умения, личностные качества, необходимые для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии и сохранить соматическое здоровье. Модель профилактики профессионального выгорания педагогов является инновационной в системе образования.

**Литература**

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. –М.: Мысль, 2006.

2. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

3. Гришанова З.И. Кудряшова В.В., Левенко Е.В. К вопросу о диагностике психического здоровья личности //Прикладная психология. -2002. -№1. -С.90-96; №2. -С.90-96.

4. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2007.

5. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. – 2001. -№6. –С.55-65.

6. Карабекова Н.В. Синдром «эмоционального сгорания» в работе специалистов психолого-педагогического профиля. –Смоленск, 1999.

7. Козлова О.В. Тренинг «Преодоление синдрома эмоционального сгорания» // Психология зрелости и старения. -2003. -№1. –С.99-117.

8. Леонов А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. -2004. -№2. –С.75-85.

9. Маслач К. Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие. -1978 <http://sv16-73.ya.ru/replies.xml?item_no=752>

10. Осухова Н, Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. -2006. -№16.

11. Пайнс А.М, Маслач К. Практикум по социальной психологии. –СПб.: Питер, 2000.

12. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. -1994. -№6. –С.57-64.

13. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. -2004. -№2. –С.61-74.

14. <http://elger.ru/archives/413>