**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 16**

**имени Героя Советского Союза Степана Иванова**

**города Евпатории Республики Крым»**

**Педагогический совет**

Тема: **«Здоровье учителя - радость или преодоление.»**

Дата проведения: **05.04.2022г.**

**Факторы, определяющие причины возникновения синдрома профессионального выгорания педагогов.**

***Подготовила***

***заместитель директора по УВР***

***Полищук Татьяна Васильевна***

**г. Евпатория – 2022г.**

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного учебно-воспитательного процесса и успеха деятельности школы в целом.   
В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.   
В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит

успешность, здоровье и настроение учеников.   
 Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно педагог в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.   
Недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

**Определение выгорания**.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это эмоционально-волевая деформация специалиста, вызванная особенностями работы. Термин burnout («эмоциональное выгорание») ввел в обращение в 1974 г. американский ученый-психиатр Х.Фрейденберг для характеристики психологического состояния людей, работающих в системе «человек – человек» в атмосфере повышенного эмоционального напряжения при оказании профессиональной помощи или услуг. Несколько авторов деловых бестселлеров, не сговариваясь, включили в свои труды такой эпизод.

СЕО Coca-Cola Роберто Гойзуета дает интервью Fortune. «Как вы спите?» – спрашивает журналист. «Как ребенок», – следует ответ. – «Это чудесно!» – «Нет, нет, вы не поняли! Я просыпаюсь через каждые два часа и кричу!». Для нашего времени эпизод в высшей степени симптоматичный. Постоянный стресс и связанный с ним синдром выгорания превратился в одну из серьезных проблем для многих учреждений. Высочайшая интенсивность труда, не всегда прогнозируемое вмешательство внешних факторов, многочисленные социальные контакты разного уровня – все это отличное «топливо» для быстрого «сгорания» специалистов.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. По существу, профессиональное выгорание – это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения (по Г. Селье).

Существует множество определений выгорания. Обобщение этих определений позволяет охарактеризовать синдром выгорания как общее физическое и эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного перегруженностью в профессиональном взаимодействии с людьми и необходимостью принимать участие в решении их проблем.

**Группы риска**. Выгоранию подвержены люди, профессиональная деятельность которых относится к сфере «Человек – Человек». В первую очередь, это педагоги, медицинские и социальные работники, психологи, работники сферы обслуживания, юристы и руководители разных уровней. Независимо от рода деятельности к выгоранию склонны люди, перегруженные ответственностью и повседневными обязанностями: это те, кто работает слишком много в течение слишком продолжительного периода времени со слишком большой интенсивностью.

**В чем опасность выгорания.** Когда человек выгорает, он становится неэффективным в своих целях и действиях, теряет способность к какому-либо приспособлению или сопротивлению. В крайнем случае, он теряет интерес не только к своей профессиональной деятельности, но и к жизни вообще. Выгорание может стать нескончаемым циклом: если человек вошел в него, очень трудно возобновить его интерес к работе. Выгорание коварно по своей сути. Человек, подверженный выгоранию, часто мало осознает его симптомы, не способен увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Кроме того, выгоранию свойственен эффект «заражения», подобно вирусной инфекции. Те, кто подвержен выгоранию, становятся негативистами и пессимистами. Взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

**Симптомы выгорани**я. Важно отметить, что, как и любой синдром, СЭВ представляет собой сочетание симптомов. При этом все симптомы ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный.

Среди первых симптомов личностного выгорания – общее чувство усталости, «разбитости»; неопределенное чувство беспокойства; ощущение, что работа становится все более тяжелой, а усилия по ее выполнению дают незначительные результаты и, как следствие, – ярко выраженное чувство неприязни к работе. Будучи слишком перегруженным, он может испытывать чрезвычайные трудности с контролем или выражением своих чувств в адекватной форме. Он может легко впадать в гнев или раздражаться по любому поводу, например, в связи с просьбами дать совет или в связи с нарушением мелких деталей существующего регламента.

Гнев, который испытывает такой человек, может вести к развитию подозрительности. Это состояние может быть усилено чувством недостаточной вовлеченности, особенно, если раньше сотрудник участвовал во всех событиях.

**Стадии выгорания и возможности восстановления.** В зависимости от подхода к выгоранию, авторы выделяют разное количество стадий, характеризующих этот процесс. Одна из наиболее простых моделей (К. Маслач) выглядит следующим образом.

***1. Выгорание первой степени.*** У человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие, и случайные признаки этого процесса. Симптомы проявляются в относительно легкой форме и выражаются в жалобах на состояние здоровья (головные боли, простуда, общее отсутствие энергии), а также в разных формах заботы о себе, например, таких как учащение перерывов в работе. Независимо от степени осознания своего состояния, человек ощущает истощение на эмоциональном и физическом уровне.

***2. Выгорание второй степени.*** На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны. Человек может чувствовать истощение даже после хорошего отдыха. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Для этой стадии выгорания характерны два набора симптомов:

а) может развиться отрицательное, циничное, и обезличенное отношение к людям, с которыми работает профессионал (включая, как коллег, так и учеников);

б) могут возникать негативные мысли относительно себя из-за чувств, которые возникают к учащимся и коллегам. Чтобы избежать негативных переживаний, человек уходит в себя, выполняет только минимальное количество работы, избегает мелких ссор и более серьезных конфликтов.

***3. Выгорание третьей степени.*** Симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. На этой стадии могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии. Попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата. Полное выгорание выливается в отвращение ко всему на свете. Человек испытывает чувство обиды на себя и на все человечество, он не способен адекватно выражать свои эмоции и не может сосредоточиться на работе. Жизнь в целом воспринимается им как неуправляемая и лишенная смысла.

Две основные причины, разрушающие здоровье педагога: **мировоззренческая и психическая,** причем вторая вытекает из первой. Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье учителя? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». Один отдается эмоции радости, другой – раздражению и унынию. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно – главная причина жизненной устойчивости!

**Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:**

1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.

2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.

3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.

4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы … и тем самым сохранить свое здоровье.

5. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

6. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

**Психические причины:**

1. Неумение противостоять стрессам.

2. Отсутствие навыка управления своими эмоциями.

3. Частое превышение своих возможностей.

4. Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не о полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Итак, **причины возникновения СЭВ у педагогов:**

**- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.**

**- Загруженность в течение рабочего дня.**

**- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.**

**- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте.**

**- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.**

**- Несоответствие результатов затраченным силам.**

**- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.**

**- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.**

Для отдельной личности могут оказаться полезными рекомендации по самопомощи, предложенные специалистами. Более основательную поддержку стоит искать у квалифицированных психологов и психотерапевтов, которые проводят специальные группы (группы встреч, группы личностного роста), связанные с данной тематикой. Группа оказывает самостоятельное воздействие на каждого ее члена, присутствие других обеспечивает обратную связь, позволяющую каждому участнику лучше осознать свои проблемы, и мотивирует к поиску их решения.

Психологами выделены личностные факторы, снижающие риск эмоционального выгорания

* Оптимизм
* Общая высокая активность
* Общительность, постоянный поиск новых контактов
* Радикализм, ориентация на изменения
* Высокая мотивация саморазвития и профессионального роста
* Творческий подход к решению профессиональных задач
* Высокий уровень коммуникативных умений
* Ориентация на компромисс и сотрудничество при разрешении конфликтов
* Понимание особенностей управленческого труда

*Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:   
1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному   
опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.   
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.   
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.*