

# Профилактика профессиональной деформации педагогов

Опыт работы психологической службы  
МОУ гимназия №2 г. Раменское  
Педагог- психолог Тимченко Е.В.

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения **психического здоровья** педагога в образовательном учреждении. Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Стрессогенность заложена уже в самой природе педагогического труда. Переход современной школы на новые образовательные стандарты обуславливает повышение требований со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе.

В практике образовательных учреждений возникает **проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов**, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

## **Многочисленные исследования позволили определить причины возникновения этого явления:**

- Высокую эмоциональную включенность в деятельность(34%)
- Жесткие временные рамки деятельности(26%)
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния(23%)

Термин «**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Под «**ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ВЫГОРАНИЕМ**» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из важнейших задач психологических служб образовательных учреждений, а проблема **эмоциональной саморегуляции** – одной из важнейших психолого – педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

# Осуществление комплекса диагностических мероприятий.

Важным этапом работы по профилактике является осуществление комплекса диагностических мероприятий, в котором выделены следующие составляющие:

- предварительная диагностика
- изучение личностных особенностей и психических состояний
- получение обратной связи по результатам диагностики

Первоначальное ориентировочное выявление лиц с признаками нервно-психической неустойчивости может осуществляться с помощью следующих методик :личностный опросник FPI , методика изучения самооценки с помощью процедуры ранжирования ,модифицированная методика Т.П, Гавриловой «Незаконченные рассказы» (выявление уровня эмпатии). Методика К.Замфир в модификации А.А. Реана (оценка мотивации профессиональной деятельности),Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) И. Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина.Подбор методик рекомендован В.М.Чернышовой , С. Ю. Лифановой (справочник педагога – психолога №4 2011 г.)

# « ФЕНОМЕН СГОРАНИЯ»

В системе работы психологической службы гимназии имеется опыт использования **методического обеспечения** для учителей и школьных психологов

**« ФЕНОМЕН СГОРАНИЯ»**,

разработанного в «Генезисе» на основе теста «Определение уровня субъективного контроля» на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера.

Методическое пособие состоит из опросника и набора рекомендаций зависящих от степени «сгорания». Воспользоваться им можно самостоятельно, без помощи психолога.

# Фазы и симптомы стресса

Рассматривая симптомы выгорания, можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом.

Налицо все три фазы стресса.

- Нервное напряжение - отсюда неудовлетворенность, тревоги ,депрессии.
- Сопротивление-ограждение от неприятных впечатлений, экономия эмоций, выборочное выполнение профессиональных обязанностей.
- Истощение- эмоциональный дефицит, психосоматические нарушения.

# Профилактика профессиональной деформации

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Использование тайм-аутов(отдых от работы).
- Овладение умениями и навыками саморегуляции.
- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- Избегание ненужной конкуренции.
- Эмоциональное общение.
- Поддержка хорошей спортивной формы.