

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА
КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

Сборник материалов
Республиканской (с международным участием) научно-практической
конференции
учащихся, студентов, магистрантов и аспирантов

Брест, 25 апреля 2019 года

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2019

УДК 37.01(082)
ББК 74.2я43
О 23

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент
Л.А. Силюк
кандидат педагогических наук, доцент
М.П. Михальчук

Под общей редакцией

кандидата педагогических наук, доцента
Т.А. Ковальчук

Образовательная среда как фактор формирования общей и профессиональной культуры личности : сб. материалов Респ. (с межд. участием) науч.-практ. конф. учащихся, студентов, магистрантов и аспирантов, Брест, 25 апреля. 2019 г. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина; под общ. ред. Т.А. Ковальчук – Брест БрГУ, 2019. – 155 с.

ISBN 978-985-555-701-3.

Представленные в сборнике материалы являются результатом теоретического и эмпирического исследования учащимися, студентами, магистрантами и аспирантами проблем создания и функционирования образовательной среды в учреждениях образования различного типа.

Издание адресуется студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям вузов, учителям школ, руководителям отделов образования и может быть использовано в научной и педагогической деятельности.

УДК 37.01(082)
ББК 74.2я43

ISBN 978-985-555-701-3

© УО «Брестский государственный

университет имени А.С. Пушкина», 2019

Е.И. Лыщик

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Профилактика синдрома эмоционального выгорания направлена на то, чтобы не допустить появления тех изменений в профессиональных и личностных качествах, которые не позволяют успешно осуществлять профессиональную деятельность и мешают личностному росту педагогических работников. В осуществлении профилактики синдрома эмоционального выгорания существуют трудности. В работах А.А Козлова, О. Семиздралова, М.В. Фирсова указывается на то, что у многих педагогических работников отмечается отрицательную настроенность к факту изменения своего психического состояния, склонность объективизировать причины возникновения утомления, раздражительности, нервозности, соматических жалоб. Как правило, педагогические работники говорят о собственных функциональных расстройствах, не желая принимать во внимание такие, на их взгляд, субъективные причины как профессиональная деформация, функциональный подход к другому человеку и к себе, профессиональное выгорание [1].

По мнению Н.В. Севастьяновой, профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогических работников может осуществляться по трем направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости профессии. В каждом из них выделены способы предупреждения эмоционального выгорания [2].

1. Информирование. Социальных работников необходимо информировать о причинах и признаках выгорания, об общедоступных методах сохранения профессионального здоровья и работоспособности.

Способы предупреждения эмоционального выгорания:

– составление пакета материалов «Помоги себе сам», который включает: сведения о синдроме и причинах профессионального выгорания, о методах измерения психического выгорания и способах управления стрессом, описание упражнений, препятствующих профессиональному выгоранию социального работника;

– чтение лекций на темы: «Как распознать синдром эмоционального выгорания?», «Как предупредить и победить синдром эмоционального выгорания?» и др.;

– предоставление литературы для самостоятельного изучения проблемы;

– проведение тренингов по профилактике эмоционального выгорания на заседаниях профессионального клуба социальных работников.

2. Эмоциональная поддержка педагогических работников. Важно научить педагогических работников находить в своей жизни то, что могло бы поддержать и порадовать, организовать общение, которое значительно

повышает степень удовлетворенности трудом и помогает снять эмоциональное напряжение. Педагог в самых неожиданных ситуациях должен следить за своими психическими реакциями, контролировать свои эмоции, действия, поступки и мысли. Он должен осознавать появление синдрома эмоционального выгорания и проявить силу воли, чтобы преодолеть его.

Способы предупреждения эмоционального выгорания:

- обучение умениям самообладания. В.Д. Небылицын рекомендует педагогическим работникам принципы контроля эмоций (осознанности чувств, анализа причин эмоций, выражения чувств и др.) [3].

- создание профессионального клуба педагогических работников, в работе которого используются: психологическая разгрузка, профилактическая.

- повышение значимости профессии педагогического работника: гимнастика, арттерапия, круглые столы, психологические практикумы, встречи молодых специалистов, которые общаются и делятся опытом работы;

- совместное проведение педагогическими работниками активного досуга;
- здоровый образ жизни;
- занятия благотворительностью.

3. Социальное признание и удовлетворение от работы в той или иной мере могут восполнить душевные затраты и препятствовать профессиональному выгоранию.

Способы предупреждения эмоционального выгорания:

- обобщение опыта работы педагогических работников и признание их достижений;

- обеспечение участия в научно-исследовательских конференциях;

- контроль над обеспечением успешного положения педагогического работника в учреждении образования;

- использование материальных стимулов (премирование; объявление благодарности, предоставление отгулов и др.).

В соответствии с факторами, приводящими к синдрому эмоционального выгорания, Т.В. Форманюк выделяет следующие методы его преодоления:

1. Метод профилактики утомления – правильная организация рабочего места и рабочего времени. Педагогический работник должен проанализировать свой график работы и возможности его модификации. Для этого необходимо: оценить реальность сроков заданий и снизить чрезмерную интенсивность труда; выделить краткосрочные и долгосрочные цели и установить их приоритетность; не брать на себя ответственность за работу других работников; выработать индивидуальный ритм работы, который бы позволил оптимально использовать свои ресурсы; во время рабочих перерывов в течение дня отключиться от текущих дел и посвящать это время приятному общению с коллегами, что способствует восстановлению сил.

2. Мобилизующие методы – нервно-психическая и мышечная релаксация. Это: выполнение дыхательных упражнений, визуализация расслабляющих образов, медитация, активное слушание расслабляющей музыки и др.

3. Методы восстановления в период отдыха – активное общение с друзьями и родственниками; чтение художественной литературы, просмотр кинофильмов; культивирование интересов, не связанных с работой (коллекционирование, вязание, вышивание).

4. Метод аутогенной тренировки. Включает систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм с целью их релаксации и активизации.

5. Активные методы. Подразумевают овладение ситуацией путем ее преобразования, преодоление эмоционального стресса путем изменения собственного отношения к ситуации. Данный метод предполагает: проблемный анализ ситуации, а также ее последствий; нахождение в ситуации позитивных аспектов; поиск эмоциональной поддержки и понимания; активный поиск выхода из ситуации; эмоциональный выход (разрядка) для негативных переживаний; снижение серьезности ситуации, подшучивание [4].

Таким образом, предупреждение эмоционального выгорания у педагогических работников возможно при осуществлении работы по трем направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости профессии. Каждое направление реализуется через определенное содержание и с помощью комплекса взаимосвязанных методов. Методы профилактики утомления, восстановления в период отдыха, аутогенная тренировка, мобилизующие и активные методы рассматриваются в качестве приоритетных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Фирсов М.В. Теория социальной работы: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.В. Фирсов, Е.Г. Студёнова. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 432 с.
2. Севастьянова, Н.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога / Н.В. Севастьянова // Воспитание школьников. – 2009. – № 10. – С. 47–54.
3. Самоукина, Н. Синдром профессионального выгорания / Н. Самоукина // Бизнес журнал [Электронный ресурс]. – 2009. – № 7. – Режим доступа: <http://www.job-dli.by./journal/2009.7/33.pdf>. - Дата доступа: 19.03.2019.
4. Осухова, Н. Профилактика эмоционального выгорания / Н. Осухова // Психологический журнал [Электронный ресурс] – 2011. – № 9. – Режим доступа: <http://www.psy.ru./journal/2011.9/07.pdf>. - Дата доступа: 04.04.2019.