

**ОФОРМЛЕНИЕ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕСУРСОВ ИКТ****Ершова Кристина Ивановна**

студент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

Буторина Анастасия Николаевна

научный руководитель, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

Профессия учителя полифункциональная - современный педагог одновременно выполняет функции учителя-предметника, классного руководителя, руководителя кружка или студии, общественного деятеля. Решая свои профессиональные задачи, активность педагога выходит за пределы школы. У педагога нет временных рамок выполнения своего труда. Такое положение является причиной перегрузки учителей, недостатка свободного времени для профессионального роста, духовного обогащения.

Профессиональное выгорание педагога – это нарастающее эмоциональное истощение. Оно выражается в психическом, эмоциональном и физическом утомлении, его проявления могут быть самыми разнообразными. Чаще всего у специалистов с СЭВ отмечаются повышенная тревожность, постоянная усталость, раздражительность, напряженность, нарушение аппетита, сна, частые заболевания, негативное отношение к ученикам и их родителям, коллегам, потеря интереса к работе.

Практически все, кто исследовал вопрос эмоционального выгорания, сходятся во мнении, что выгорание – это форма проф. деформации личности. Существует два смежных понятия, применимых к выгоранию педагогов – профессионально выгорание и эмоциональное выгорание.

Рассмотрим каждый из них. Так, например, Е. А. Чекарева описывает профессиональное выгорание, как самую опасную профессиональную болезнь «типа профессий "человек - человек": педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров всех уровней, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность тесно связана с общением». Доктор психологических наук Н. В. Водопьянова указывает в своих работах, что профессиональное выгорание — это «долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов». Таким образом, мы можем полагать, что профессиональное выгорание является более узконаправленным термином эмоционального выгорания.

Одними из первых взаимосвязь данных терминов обосновывали такие ученые, как Е. Эделевич, А. Бродский. На основании их работ об эмоциональном выгорании можно сделать вывод о том, что именно эмоциональное выгорание служит «толчком» для профессионального выгорания. Разработанная ими концепция «поэтапного прогрессирующего разочарования» дает основание полагать, что профессиональное выгорание наступает вследствие многих факторов эмоционального выгорания – фрустрации идеалистических ожиданий из-за повседневной реальности, оценки деятельности и условий труда».

Профессия педагога направлена на построение особых отношений со своими учениками,

особенностью педагогической деятельности, является то, что объект и результат труда педагога – это другой человек, преподаватель формирует у ученика интеллектуальные, личностные и духовные качества. Педагогическая деятельность – это, прежде всего, передача детям определенных знаний. Таким образом, мы можем говорить о том, что профессиональная деятельность педагога связана с взаимоотношениями с людьми и направлена на понимание и удовлетворение потребностей учеников.

В учебно-методическом пособии: «Валеологические основы педагогической деятельности» Л. С. Нагавкина и Л. Г. Татарникова раскрывают понимание педагогической профессии. Они видят ее в повышенной требовательности и долженствовании. Преподавателю необходимо лично вовлекаться, иметь эмпатические способности и открытое отношение к окружающим, в рамках своей профессиональной деятельности.

Педагогическая деятельность требует беспрестанного самоконтроля, причем даже во внерабочее время. Если офисный сотрудник или заводской мастер после рабочего дня могут отвлечься и отдохнуть, то учителю приходится идти на педсовет или субботник, проверять тетради, отвечать на сообщения родителей в чате, составлять план занятий на следующий месяц и репетировать с детьми сценку для концерта. Когда у педагога появляется свободное время, он все равно не может полностью расслабиться.

Современный учитель рискует столкнуться с осуждением, даже если просто разместит «неподходящее» фото на своей личной странице в соцсети. Ему приходится держать марку и не выходить из профессиональной роли 24 часа в сутки. Такое напряжение может не сказываться на эмоциональном состоянии человека. Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает. Важно создать благоприятные условия, обеспечить наличие современных справочных, учебных и методических материалов и пособий, техники, компьютеров и пр.

На сегодняшний день многие факторы способствуют развитию эмоционального выгорания педагогов, например, интенсивный труд, снижение престижности педагогического труда, недостаточная оплата, бюрократия, высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, внедрение инновационных методик и технологий обучения. Такие условия активируют защитные механизмы организма, позволяющие уменьшить негативное воздействие внешней среды и сохранить профессиональные стремления, а также активирующие устойчивость к развитию СВ.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит от правильной организации предметно-пространственной среды. А необходимым условием педагогического процесса является его положительный эмоциональный фон.

Многим знакомо такое понятие как «комната психологической разгрузки», но научная мысль пошла дальше. Желание людей получить психологическую помощь и заряд положительной энергии заставило внедрить новейшие научные достижения в психологические практики, из чего и родились сенсорные комнаты. Исследования в области свето- и ароматерапии, музыкального и цветового воздействия на психику человека позволили соединить все полученные знания и результаты в одном специально оборудованном помещении, которое дает комплексный и удивительный результат.

Комната психологической разгрузки – волшебное помещение для релаксации, снятия стресса и расслабления, атмосфера комнаты помогает обрести личную гармонию и гармонию с окружающим миром, восстановить душевное равновесие, укрепить нервную систему.

Говоря о результатах проделанной работы в виде экспертизы образовательной среды, мы приходим к выводу что показатели наименьшего подсчета баллов/коэффициента – эмоциональность образовательной среды.

Цель проекта: создание «Комнаты психологической разгрузки» на территории образовательной организации для повышения уровня психологического здоровья у педагогов.

Задачи проекта:

1. Проанализировать основные проблемы эмоционального профессионального выгорания педагогов.
2. Разработать программу деятельности "Комнаты психологической разгрузки" с использованием ресурсов ИКТ.
3. Приобрести необходимое оборудование и материалы для создания «Комнаты психологической разгрузки».
4. Подключить педагогов психологов.
5. Проводить психологические мероприятия, способствующие восстановлению эмоционального состояния педагогов ОО в «Комнате психологической разгрузки».

Список литературы:

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с. 2