

**Кузубова Юлия Сергеевна**

магистрант

**Смагина Мария Викторовна**

канд. социол. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

***Аннотация:** в статье представлены основные причины, вызывающие синдром «эмоционального выгорания». Выдвинуты основные способы психопрофилактики эмоционального выгорания работников образования.*

***Ключевые слова:** эмоциональное «выгорание», педагогическая деятельность, психогигиена, психопрофилактика, эмоциональная устойчивость.*

Психическое здоровье педагога подразумевает под собой состояние полного душевного равновесия, самообладание, мобильность в реагировании к изменяющимся ситуациям и их преодоление, восстановление своего душевного равновесия. Предотвращение болезненных психических реакций педагога в ходе профессионального взаимодействия – основная задача психопрофилактики [6].

Психопрофилактика – отрасль психиатрии, которая занимается определением мер, которые предупреждают появление психических заболеваний или переход их в хроническое течение, а также вопросами социальной и трудовой адаптации психически больных.

Основополагающими являются такие психологические качества, как: самоконтроль, самооценка, а также стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, самовнушаемость, умение переключаться и управлять своими эмоциями. Главным для педагога является навык самообладания, рассматриваю-

щийся в психологии как показатель социальной и эмоциональной зрелости личности. Так как педагог зачастую вынужден бывать именно в экстремальных ситуациях, ему необходимо специально вырабатывать в себе способность и навык самообладания.

По мнению К. Кондо, профессиональная помощь в ситуации «эмоционального выгорания» должна осуществляться при помощи двух видов терапии: преждевременная работа с педагогами, которые наиболее подвержены «выгоранию», и смягчение воздействия организационного фактора.

Следование основным требованиям психогигиены каждым педагогом выступает главным принципом предупреждения синдрома «сгорания».

Основными задачами психогигиены профессиональной деятельности являются: разработка и осуществление совокупности мероприятий, которые обеспечивают сохранение и укрепление психического здоровья профессионала [3].

Для кадров педагогического состава, как и для персонала иных сфер деятельности, особо важными «требуемыми свойствами» являются здоровье (физическое и психическое), компетентность и профессионализм.

Здоровье как основное требование объясняется тем, что деятельность педагога была, есть и будет самой трудной в физическом психологическом отношении. Здесь сталкиваются с самыми печальными сторонами человеческой жизни: старость, инвалидность, одиночество, сиротство, немощность, незащищенность, болезни, причуды, жестокость и др.

Не стоит забывать, что основной контингент педагогов составляют женщины, которые обладают более высокой степенью восприимчивости, сопереживания, эмоциональности по сравнению с мужчинами. Поэтому на практике для поддержания и укрепления здоровья персонала используются индивидуальные, групповые, коллективные системы [4].

Компетентность специалиста, способность быстрого и эффективного решения проблем воспитанника – фактор профессионального самосохранения. Поэтому необходимо приумножать свое мастерство и квалификацию посредством

самообразования в процессе собственной практики, заимствования опыта у коллег, различных форм краткосрочной учебы – курсов, семинаров, разовых программ и др. Основопологающим фактором в повышении компетентности педагога является индивидуальная познавательная мотивация – завтра знать и уметь больше, чем сегодня [5].

Главные направления, которые способствуют предотвращению «выгорания» специалистов, работающих в образовании являются: развитие знаний, навыков и умений; улучшение условий труда и отдыха; развитие содержания труда; развитие средств труда; развитие мотивации; изменения оплаты труда; система психологической разгрузки, снятие напряжения после рабочего дня; система улучшения психологического климата в коллективе.

В задачи психогигиены также входит как изучение, так и предотвращение воздействия психотравмирующих факторов, которые связаны с особенностями присущими данной деятельности.

Существует также немало конкретных способов преградить путь «синдрому выгорания» [1]:

- сочетание различных интересов и работы, например, написание статей, проведение исследований и т. п.;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- насыщенная общественная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
- умение адекватно соотносить себя по отношению к другим, не завышать самооценку лишь из-за уважения окружающих;
- быть открытым ко всему новому и неизведанному;
- умение принимать взвешенные и обдуманые решения;

- чтение не только профессиональной, но и иной литературы, которая доставляет просто удовольствие без извлечения какой-либо пользы;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность общения с новыми людьми и обмена опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- наличие хобби, которое просто доставляет удовольствие.

Умение справляться с собственными негативными переживаниями, с агрессией, чувством брезгливости, раздражительностью: умение не реагировать эмоционально на открытую провокацию со стороны абонентов, не принимать ее на свой счет – это способности, которые помогают предупредить «выгорание».

Психогигиена педагога обеспечивается его толерантностью к синдрому «выгорания». Педагог должен обладать эмоциональной устойчивостью, быть готовым к психическим перегрузкам, избегать возможных отклонений в собственных оценках и действиях [2].

Таким образом, чтобы избежать «синдрома выгорания», педагог должен изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным педагогом.

### ***Список литературы***

1. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ / Г.П. Звездина // Управление ДОУ. – 2009. – №4.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса – 2: Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – 2-е изд. перераб. и доп. // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2007. – №4. – С. 2–21.
3. Кузнецова Ю.М. Психосемантический подход к описанию влияния эмоционального выгорания на ценностный контекст педагогической деятельности / Ю.М. Кузнецова // Психологическая диагностика. – 2007. – №5. – С. 36–58.

4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: Монография / В.Е. Орел. – Ярославль: Институт психологии РАН, 2010. – 330 с.
5. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учебное пособие / Н.П. Фетискин. – СПб.: Питер, 2006. – 399 с.
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru>
7. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00041455\\_1.html](http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00041455_1.html) (дата обращения: 13.02.2017).