

**Панова Валентина Николаевна**

преподаватель

ГАПОУ КО «Калужский колледж

сервиса и дизайна»

г. Калуга, Калужская область

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в статье статьи предпринята попытка анализа причин профессионального выгорания педагога. Автором предложены методы профилактики эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, профессиональная деятельность, профилактика эмоционального выгорания.*

Синдром эмоционального выгорания (Burnout Syndrome) дословно в переводе с английского означает «выгорать дотла» как сгорает спичка или свеча. Слова, написанные 50 лет назад Кристиной Маслач, сегодня актуальны как никогда. «Эмоциональное выгорание – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий» [1]. Это процесс, развивающийся во времени. А так как мы большую часть времени проводим на работе, то началом всего является длительный и сильный стресс на работе. «...Психологическое, душевное переутомление от общения, вынужденного по профессиональной деятельности. Особенно быстро и заметно оно наступает при чрезмерной нагрузке у людей, которые по особенностям профессиональной деятельности должны максимально эмпатично включаться в межличностное взаимодействие...» [4].

Профессия учителя относится к одной из самых подверженных к эмоциональному выгоранию. Отрицательные эмоции и общение с сотней учеников на протяжении длительного периода профессиональной деятельности приводят к

тому, что собственные ресурсы человека начинают ослабевать. Педагог на каком-то этапе при усиливающихся требованиях, не справляется с нагрузкой. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.

Еще совсем недавно профессиональное «выгорание» не считалось медицинским диагнозом. Но в мае 2019 года ВОЗ описала признаки синдрома эмоционального выгорания как «чувство истощения энергии, увеличение умственной дистанции от работы, циничное или негативное отношение к работе, а также падение профессиональной производительности». Данный синдром не классифицируется, правда, как медицинское состояние. ВОЗ характеризует его как «синдром, возникший в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен».

По мнению большинства психологов, это состояние связано с возрастающими требованиями к профессионализму педагога на современном этапе, к его педагогическим умениям, к личностным особенностям. Главной задачей сегодняшнего педагога является задача – встретить эту коварную проблему во всеоружии, оставаться психически устойчивым надолго и полным сил и желания постоянно развиваться профессионально. Этот процесс протекает по-разному и не у всех. Часто профессионал даже не осознает, что «сгорел» и мотивации помочь себе уже практически не осталось. Кто же подвержен процессу выгорания? Случайные люди в профессии, перегруженные профессией, стремящиеся к неперемennomу успеху, не имеющие интересов помимо работы, уверенные в том, что именно они должны сделать эту работу. Таких педагогов достаточно много. И если протестировать разновозрастных педагогов одного коллектива, то становится понятно, что проблема существует у многих.

Период профессионального «выгорания» наступает чаще всего после 40, когда педагог, казалось бы, полон сил, приобрел достаточно опыта, уверен в профессии, должен находиться в гармонии с собой и окружающим миром. А если эта гармония, «искра», исчезла? Как быть? И как отличить обычную усталость и

лёгкую сезонную хандру от симптомов профессионального выгорания? Что делать, если педагог перестает интересоваться мелочами, не может себя заставить утром идти на работу, испытывает постоянную неудовлетворенность и напряжение, отдаляется от профессиональных обязанностей и не выполняет их должным образом?

Есть внешние и внутренние факторы, которые могут привести к выгоранию. Среди внешних – хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (по классификации В.В. Бойко).

Но, пожалуй, самым часто встречающимся фактором является психологически трудный контингент. Педагоги каждый день в сфере общения имеют дело с детьми с девиантным поведением, с аномалиями характера и нервной системы. Каждый день педагог сталкивается с трудным подростком (или родителем такого подростка), который доводит его (педагога!) «до белого каления». Защитной функцией педагога становится формула: «не следует обращать внимание...». Эмоциональная отстранённость часто приводит к недоразумениям и конфликтам. А это путь к выгоранию. Но все внешние факторы можно обойти, отказаться от них, исправить.

Сложнее с внутренними факторами. «Переделать себя», изменить свои черты характера, свои привычки, модель своего поведения, очень сложно. Но проблему можно попробовать решить. Если педагог уже опустил руки, позволяет себе «сгорать на работе» и не замечает очевидного – процесс «выгорания» ускорится. Но, если учитель будет следовать рецептам лечения и профилактики «выгорания», он обречён на успех. Золотое правило педагога – стань себе помощником, помоги себе сам. Если учитель любит свою профессию, он будет милосердным, терпеливым, внимательным, вежливым, всегда будет уважительно относиться к ребёнку, будет активно повышать свой культурный и профессиональный уровень.

Педагог должен научиться устанавливать нужные приоритеты. Необходимо внести в свою жизнь перемены, признать свои ошибки, избавиться от негативных эмоций, научиться получать удовольствие от собственной деятельности.

«Педагог должен заботиться о себе. И уметь вовремя заметить первые признаки выгорания. Обратиться за помощью, научиться справляться со стрессами, сменить «минус на плюс». И если он может найти подход к огромному количеству своих учеников, то должен уметь прислушаться и помочь себе» [3]. Эти правила общеизвестны. Учителю надо овладеть навыками саморегуляции. Научить себя расслабиться, отвлекаться от работы, управлять своими эмоциями и запрещать себе повышенные тона, почаще хвалить себя, отмечая свои успехи, «при ощущениях напряженности, усталости попробовать сесть поудобнее, расслабиться и побыть «внутри» одной из таких комфортных или счастливых ситуаций несколько минут» [2], стараться сгладить напряжение при беседе, используя юмор.

Большой помощью в профилактике выгорания педагогу будет и помощь «извне», со стороны администрации.

«1. Внимание к каждому педагогу, чёткая организация работы, справедливость, создание комфортной, дружеской, позитивной рабочей обстановки. 2. Регулярные курсы повышения психологической компетентности, профилактические беседы, тренинги, сеансы релаксации и другие виды работ психолога с педагогическим коллективом. 3. Организация интересной, сплочающей и учеников, и учителей, общественной жизни» [3]

В обществе сейчас активно обсуждается принятие федерального закона «О статусе педагога». Важность повышения социальной значимости педагогического труда, защита прав учителей при исполнении ими служебных обязанностей поможет учителю чувствовать себя увереннее и комфортнее в своей профессиональной деятельности, снять напряжение и отсрочить путь к «выгоранию».

---

**Список литературы**

1. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. – 2008. – №1.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Информац; ИД «Филин», 1996. – 256 с.
3. Лебедева И.М. Влияние различных факторов на синдром эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lebedeva.razvitie.edusite.ru/kolegam-pedagogam.html> (дата обращения: 11.02.2020).
4. Молокоедов, А.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков, С.В. Удовик. – Левъ. – 2018.