

Серолян Надежда Юрьевна

бакалавр, студентка

Шкрябко Ирина Павловна

канд. психол. наук, канд., доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ УЧИТЕЛЯ

Аннотация: *статья посвящена проблеме психической саморегуляции и профилактики утомления педагогов в условиях возрастающих профессиональных нагрузок. Рассматриваются причины хронического стресса учителей: высокая рабочая нагрузка, эмоциональное перенапряжение, организационные проблемы и высокие общественные ожидания. Описаны физические, эмоциональные и когнитивные симптомы утомления. Предложен комплексный подход к профилактике, включающий индивидуальные стратегии (осознанность, тайм-менеджмент, физическая активность, релаксация) и организационные меры (оптимизация нагрузки, психологическая поддержка, снижение бюрократической нагрузки). Автор подчёркивает необходимость системной поддержки педагогов для сохранения их здоровья и повышения качества образования.*

Ключевые слова: *психическая саморегуляция, педагоги, утомление, профессиональное выгорание, стресс, профилактика, эмоциональная нагрузка, тайм-менеджмент, осознанность, организационная поддержка.*

В современном образовательном процессе особую актуальность приобретают вопросы психической саморегуляции педагогов и профилактики их утомления. Постоянное повышение нагрузки, внедрение новых технологий, изменение образовательных стандартов и требований создают высокий уровень стресса для учителей. Это негативно сказывается не только на их здоровье, но и на качестве обучения, атмосфере в классе и мотивации учеников.

Что такое психическая саморегуляция

Психическая саморегуляция – это способность человека управлять своими эмоциональными, когнитивными и поведенческими реакциями в различных ситуациях. Для педагогов она особенно важна, поскольку позволяет: сохранять профессиональную эффективность, осознанно реагировать на стрессовые ситуации, поддерживать баланс между работой и личной жизнью, создавать благоприятную атмосферу в классе, предотвращать эмоциональное выгорание, быстрее адаптироваться к изменениям в образовательной среде, эффективнее взаимодействовать с учениками, коллегами и родителями.

Причины утомления педагогов.

1. *Высокая рабочая нагрузка.* Помимо уроков, учителя тратят много времени на подготовку материалов, проверку заданий, участие в школьных мероприятиях и административную работу. Часто приходится выполнять несколько задач одновременно, что приводит к физическому и эмоциональному истощению.

2. *Недостаток поддержки.* Отсутствие должной помощи и обратной связи от администрации и коллег приводит к чувству изоляции и недооценённости. Учителя, не получающие признания за свой труд, теряют мотивацию.

3. *Эмоциональная нагрузка.* Работа с учениками часто связана с решением их личных и поведенческих проблем, что требует высокой эмоциональной вовлечённости. Педагогам приходится сталкиваться с семейными трудностями детей, их психологическими проблемами, конфликтными ситуациями в коллективе.

4. *Дисбаланс работы и отдыха.* Нехватка времени на восстановление и личные интересы ведёт к хроническому утомлению. Многие учителя берут работу на дом, проверяют тетради по вечерам и выходным, жертвуя временем с семьёй и личным досугом.

5. *Ограниченные возможности профессионального роста.* Отсутствие перспектив повышения квалификации или карьерного развития снижает мотивацию и интерес к работе. Учителя, не видящие возможностей для самореализации, постепенно теряют энтузиазм.

6. *Организационные проблемы.* Нерациональное расписание, переполненные классы, недостаток современного оборудования и учебных материалов также усиливают стресс.

7. *Высокие ожидания общества.* От учителей ждут не только качественной передачи знаний, но и воспитания, психологической поддержки учеников, активного участия в жизни школы.

Симптомы утомления

Признаки утомления можно разделить на три группы.

Физические: хроническая усталость, не проходящая после ночного сна, головные и мышечные боли, нарушения сна (бессонница или чрезмерная сонливость), снижение иммунитета, частые простудные заболевания, проблемы с пищеварением, повышение артериального давления.

Эмоциональные: апатия, безразличие к работе, раздражительность, вспышки гнева, тревожность, постоянное чувство напряжения, потеря эмпатии, равнодушие к проблемам учеников, чувство беспомощности и безысходности, риск развития депрессии.

Когнитивные: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, замедление реакции, трудности с планированием и организацией работы, сложности с принятием решений, забывчивость, ошибки в рутинных задачах.

Способы профилактики утомления

Эффективная профилактика требует комплексного подхода – сочетания индивидуальных стратегий и организационных мер.

Индивидуальные стратегии.

1. *Практики осознанности.* Медитация, дыхательные упражнения и техники внимательности помогают снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние. Даже 5–10 минут в день могут дать заметный эффект.

2. *Физическая активность.* Регулярные занятия спортом, йога, прогулки на свежем воздухе способствуют выработке эндорфинов и снижают тревожность. Полезно чередовать умственную работу с физической активностью.

3. *Границы между работой и отдыхом.* Важно планировать перерывы в течение дня, избегать переработок, выделять время на хобби и восстановление. Учителям стоит научиться говорить «нет» дополнительным нагрузкам, когда они уже перегружены.

4. *Социальная поддержка.* Общение с коллегами, участие в профессиональных сообществах и группах по интересам помогают получить эмоциональную поддержку и обменяться опытом. Полезно иметь «наставника» или друга среди коллег, с которым можно обсудить сложности.

5. *Тайм-менеджмент.* Планирование задач, расстановка приоритетов и использование инструментов для управления временем снижают чувство перегруженности.

6. *Техники релаксации.* Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация спокойных образов, аутогенная тренировка помогают снять напряжение в конце рабочего дня.

7. *Хобби и увлечения.* Занятия, не связанные с профессией (рисование, музыка, рукоделие, садоводство), дают возможность переключиться и восстановить ресурсы.

8. *Здоровый образ жизни.* Сбалансированное питание, достаточный сон (7–8 часов), соблюдение режима дня укрепляют организм и повышают стрессоустойчивость.

Организационные меры.

1. *Оптимизация нагрузки.* Корректировка расписания и учебных планов, разумное распределение обязанностей. Важно избегать «окон» между уроками, равномерно распределять нагрузку в течение недели.

2. *Программы профессионального развития.* Тренинги по стрессоустойчивости, тайм-менеджменту и психической саморегуляции. Полезно включать в план повышения квалификации модули по психологии здоровья.

3. *Комфортная рабочая среда.* Современное оборудование, зоны отдыха, возможность гибкого графика работы. В школе можно оборудовать комнату

психологической разгрузки с удобной мебелью, растениями, расслабляющей музыкой.

4. *Система взаимопомощи.* Регулярные встречи педагогов для обмена опытом и обсуждения проблем. Полезно создать «группы поддержки», где учителя могут делиться трудностями и находить совместные решения.

5. *Внимание администрации.* Опросы и обсуждения для выявления потребностей учителей, внедрение программ поддержки психического здоровья.

6. *Снижение бюрократической нагрузки.* Автоматизация отчётности, использование цифровых платформ для документооборота, сокращение количества обязательных бумаг.

7. *Поддержка молодых педагогов.* Наставничество, адаптация новичков, помощь в первые годы работы. Опытные учителя могут делиться методиками, советами по организации уроков.

8. *Внедрение технологий.* Использование онлайн-ресурсов для проверки домашних заданий, интерактивных платформ для обучения снижает рутинную нагрузку.

Заключение

Комплексный подход к профилактике утомления учителей – сочетание индивидуальных усилий и системной поддержки со стороны образовательных учреждений – позволяет:

- снизить уровень стресса и риск профессионального выгорания;
- повысить удовлетворённость педагогов своей работой;
- улучшить качество образовательного процесса;
- создать здоровую и продуктивную среду для учеников и учителей;
- сохранить ценные кадры в системе образования;
- повысить престиж профессии учителя.