

УДК 037.37.08

Кагилева Т.А.

Методист

Шебекинский межмуниципальный методический центр

Россия, Шебекино

Антюшина Ю.А.

Методист

Шебекинский межмуниципальный методический центр

Россия, Шебекино

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА: ПРОБЛЕМА И СПОСОБЫ ЕЁ РЕШЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема эмоционального выгорания педагога. В статье описан ряд внутренних и внешних факторов, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания у педагогов, а также даны рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эмоции, депрессия, истощение, профессионализм, педагог.*

***Annotation:** the article considers the problem of emotional burnout of a teacher. The article describes a number of internal and external factors contributing to the development of teachers emotional burnout syndrome, and recommendations are also given for the prevention of emotional burnout.*

***Key words:** emotional burnout, emotions, depression, exhaustion, professionalism, teacher.*

Профессия педагога характеризуется высокими нагрузками, эмоциональной насыщенностью деятельности, постоянной концентрацией внимания, повышенной ответственностью за жизнь и здоровье детей,

высокими требованиями к самим себе. Факторы подобного рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Так постепенно педагоги оказываются на пути к синдрому эмоционального выгорания.

Под эмоциональным выгоранием понимают специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд. Синдром эмоционального выгорания ведет к разрушительным последствиям для психоэмоционального и физического самочувствия педагога, а также негативно сказывается на благополучии детей.

Выделяют ряд внутренних и внешних факторов, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Организационные (внешние) факторы включает в себя социально-психологические условия и содержание работы: хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением; дестабилизирующая организация деятельности: нечеткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие шума; повышенная ответственность за исполняемые функции: на всех, кто работает с детьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за их благополучие; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. Нервозная обстановка побуждает одних растрачивать свои эмоции, а других — искать способы экономии эмоциональных ресурсов. Рано или поздно человек будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

К внутренним факторам, обуславливающим «эмоциональное выгорание», относят следующие: склонность к эмоциональной ригидности: эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан; интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности: возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль, когда по молодости, неопытности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Каждая сложная ситуация профессиональной деятельности оставляет глубокий след в душе, мучительные раздумья и бессонницу. Эмоциональные ресурсы истощаются и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты.

Симптомы эмоционального выгорания педагога можно разделить на три группы.

Психофизические симптомы: чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам (симптом хронической усталости), ощущение эмоционального и физического истощения, снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды, общая астенизация: слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей, частые беспричинные головные боли, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта, резкая потеря или резкое увеличение веса, бессонница.

Социально-психологические симптомы: безразличие, скука, пассивность и депрессия, повышенная раздражительность на незначительные события, частые нервные срывы, постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет: чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность, чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности.

Поведенческие симптомы: чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам, невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий, дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности.

Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения), а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.

5. Используйте на протяжении дня короткие паузы для расслабления.

6. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона! Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

8. Не забывайте хвалить себя!

9. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

10. Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

11. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

12. Учитесь отказывать вежливо, но убедительно!

13. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

14. Обязательно делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Посетите, выставку или сходите на концерт. Читайте! Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

15. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

16. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

17. Музыка – это тоже психотерапия.

18. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

19. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

20. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Таким образом, выбрав для себя наиболее эффективные способы расслабления, вы сможете более чем успешно справиться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для вас и вашего окружения.

Запомните, украшают и обогащают жизнь: интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь — гореть и плакать.

Использованные источники:

1. Маркова А.К. Психология профессионализма – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 2013. – С. 308.

2. Львов Л.Ю. К вопросу о спаде профессиональной активности учителя и его приливах //Социально-педагогические проблемы, проблема развития профессиональной и общественной активности жителей /под ред. С.Г.Вершловского. – М.: Флинта, 2007. – С. 12 – 23.

3. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: Эмпирические исследования //Психологический журнал, 2015, №1. - С. 90 - 101.

4. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности //Вопросы психологии, 2007, № 4. – С. 32-43.

5. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2003. - С. 304.

6. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом

коллективе / авт.-сост. Е.А. Шкуринская. Волгоград: Учитель, 2008. – С. 158.

7. Лепилина А.Н. Саморазвитие/Эмоциональное выгорание: как справиться с усталостью, избежать выгорания и стресса. [Электронный ресурс]. URL.: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/04/11/emocionalnoe-vygoranie-kak-spravitsya-s-ustalostyu-izbezhat-vygoraniya-i-stressa/>.