

## Условия профилактики и преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания

Научный руководитель – Пшеничнова Ирина Викторовна

*Скворцов Николай Алексеевич*

*Студент (бакалавр)*

Шуйский государственный педагогический университет, Шуя, Россия

*E-mail: nikol.skvortsov@yandex.ru*

Актуальность проблемы предотвращения рисков возникновения и развития эмоционального выгорания педагогов обусловлена наличием большого числа стрессовых факторов в современной педагогической деятельности. Необходимо создание таких условий деятельности, которые позволят снизить возможность возникновения эмоционального выгорания педагогов образовательной организации.

Цель нашего исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить условия эффективной психолого-педагогической помощи педагогам образовательной организации по предупреждению возникновения и развития эмоционального выгорания.

Результаты исследования могут быть направлены на совершенствование деятельности педагога-психолога и создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания.

Под эмоциональным выгоранием мы вслед за Л.М. Митиной и Н.Г. Осуховой [1, 2] понимаем комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на персональных отношениях педагога. Мы выделили три группы факторов, которые ведут к эмоциональному выгоранию:

1. Личностные факторы: склонность к замкнутому поведению; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим и себе; низкий уровень самоуважения и самооценки.

2. Статусно-ролевые факторы: ролевую неопределенность в себе и своей профессиональной деятельности; неудовлетворенность личностным ростом; низкий социальный статус; формирование поведенческих стереотипов, недостаточная творческая направленность.

3. Корпоративные факторы: слабая организация и нечеткое планирование труда и отдыха; однотипность выполняемой деятельности; напряжение и непонимание с коллегами; совершение больших эмоциональных вкладов в свою работу; нездоровая конкуренция на работе.

В работе с педагогами мы использовали комплекс методик исследования: 1) диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; 2) методика для оценки синдрома «выгорания» в профессиях системы «человек - человек» (Н.Е. Водопьянова); 3) анкета Э. Ховарда «Как сильно ты подвержен стрессу».

Основными симптомами проявления эмоционального выгорания у учителей были неадекватные, избирательные эмоциональные реакции, снижение интереса к профессиональным обязанностям, эмоциональная и моральная дезориентация, переживание травмирующих обстоятельств и расширение сферы экономии эмоций. К формированию синдрома эмоционального выгорания более склонны люди с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, неудовлетворённые отношением к работе, не умеющие строить отношения с начальником, не умеющими приспособиться к психологическому климату в коллективе.

Первым психолого-педагогическим условием преодоления синдрома эмоционального выгорания для учителя являются действия, направленные на преодоление синдрома выгорания, предполагающие как самопомощь, так и оказание внешней профессиональной помощи. «Выгоревшие» учителя должны научиться распознавать симптомы эмоционального стресса и управлять ими, чтобы овладеть широким спектром методов саморегуляции.

Вторым условием преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания является формирование мотивации к профессиональному саморазвитию, а также оптимизация системы мотивации и стимулирования персонала, в том числе планирования профессионального роста и персональной карьеры со стороны руководства.

Третьим психолого-педагогическим условием будет использование психотехнологий для предотвращения и преодоления синдрома выгорания. Психологические технологии включают в себя различные виды обучения развитию и коррекции личности, имитации и ролевые игры, семинары и групповые дискуссии.

С учетом выделенных условий была составлена и реализована программа психолого-педагогической помощи педагогам, включающая поддерживающие технологии, направленные на развитие навыков саморегуляции в качестве основы для развития эмоциональной стабильности. На тренинговых занятиях школьные учителя под руководством педагога-психолога решали следующие задачи: осознание особенностей своих эмоциональных состояний; овладение приемами снятия эмоционального напряжения; овладение техникой релаксации и контролем мышечного тонуса; развитие способности к саморегуляции эмоциональных состояний.

Реализация программы психолого-педагогической помощи позволила снизить степень проявления синдрома эмоционального истощения и скорректировать психологические характеристики личности учителя, необходимые для преодоления этого синдрома. Мы наблюдали положительные изменения в эмоциональном благополучии учителей в процессе профессиональной деятельности, во взаимоотношениях учителей с администрацией и друг с другом.

#### Литература

1. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.М. Митина. М.: Издательский центр «Академия», 2004. - С. 320
2. Осухова Н.Г. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания//Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н.Г.Осуховой. - М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2008. - С. 96 - 112