

УДК 159.9

## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

**КОНЯЕВА** Кристина Игоревна

студентка факультета истории и права

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический  
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

*В статье рассмотрены профилактические меры в борьбе с эмоциональным выгоранием педагога вуза.*

***Ключевые слова:** эмоции; эмоциональное выгорание; профилактические мероприятия; педагог.*

Современный педагог решает задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Содержание, формы и методы обучения, средства воспитания изменяются, реагируя на запросы современного общества. Быстрая реакция под силу психически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. Наличие многочисленных факторов (объективных и субъективных) вызывают у педагогов чувство неудовлетворенности, ухудшения самочувствия и накопления усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение качества профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой, изменяет свои профессиональные отношения. Все эти причины неизбежно ведут к эмоциональному выгоранию и появлению профессиональных деформаций.

Целью данного исследования является анализ профилактических мероприятий, направленных на преодоление эмоционального выгорания у педагога.

Необходимо начать с определения понятия «эмоциональное выгорание». Среди ученых нет единого мнения по этому вопросу. Существуют различные подходы к пониманию данного понятия. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова

определяют эмоциональное выгорание, как «долговременную стрессовую реакцию, которая возникает вследствие продолжительных профессиональных стрессов» [2]. В. Е. Орел утверждает, что эмоциональное выгорание – это «специфическое состояние умственного, эмоционального и психического истощения, связанное с профессиональной деятельностью и возникающее у психически здоровых людей, ранее успешно функционировавших на определенном уровне профессионального мастерства» [6].

Проблема эмоционального выгорания является актуальной для многих педагогов и психологов (М.В. Борисова [1], Т.И. Кузьма [4], И.П. Миронов [5], Третьякова [7], Е.Ю. Черкашина [8] и др.

Высокая подверженность педагогов развитию эмоционального выгорания традиционно объясняется высокой эмоциональной напряжённостью педагогического труда. Также профессия педагога характеризуется напряженной коммуникацией в разноплоскостных отношениях «педагог — учащийся — родители — коллеги — руководство».

Также среди причин эмоционального выгорания выделяют напряженность и конфликты в профессиональном окружении, отсутствие поддержки коллег, нехватка возможностей, средств и способов для самореализации, монотонность профессиональной деятельности и неумение или нежелание ее разнообразить, недостаточное признание результатов деятельности со стороны руководства и общества в целом, невозможность карьерного роста, отсутствие мотивации учащихся, неразрешенные внутриличностные конфликты.

Установлено, что чаще всего синдрому эмоционального выгорания подвергаются педагоги старше 40 лет. Французскими учеными было выявлено, что учителя женского пола более восприимчивы к высокому эмоциональному истощению и обесцениванию личных достижений, в отличие от мужчин. В зоне риска находятся те педагоги, которые посвящают свою жизнь работе, активные, решительные, требовательные к себе. В. Е. Орел выделяет 3 группы факторов, которые вызывают эмоциональное выгорание педагогов: личностные, организационные и взаимоотношения в коллективе.

Последствиями профессионального выгорания могут быть:

- понижение эмоционального фона, опустошенность;
- психологическая неустойчивость личности;
- разочарование в работе, снижение качества работы;
- снижение физического потенциала;
- негативизм относительно своих профессиональных достижений и возможностей, неприятие себя.

Таким образом, эмоциональное выгорание затрагивает различные стороны личности: межличностные, поведенческие и психофизиологические.

Для того чтобы педагогу избежать эмоционального выгорания необходима профилактика. В качестве профилактики деперсонализации педагогам рекомендуется:

- оценивать собственные цели и планы с точки зрения возможности выполнения;
- развивать интерес к работе и вносить в нее разнообразие: создавать новые проекты, обмениваться опытом с коллегами, посещать различные матер-классы и курсы повышения квалификации во избежание стагнации профессиональных знаний, умений и навыков;
- посещать тренинги личностного и профессионального роста;
- регулярно отдыхать и высыпаться не менее 8 часов;
- регулярно выполнять посильные физические упражнения, но стоит отметить, что нужно искать такой вид активности, который будет приносить удовольствие;
- найти хобби вне работы, это позволит снять напряжение, возникающее на работе;
- планировать свой день;
- разграничивать дела по степени важности;
- уметь отвлекаться от переживаний, связанных с работой;
- следить за своим физическим и психическим здоровьем;

- работать над собой, развивать свои способности;
- уметь преодолевать стресс и научиться снимать эмоциональное переживание;
- способность меняться;
- умение работать в напряженных условиях;
- высокая профессиональная мобильность;
- развивать такие личные качества, как общительность, самостоятельность, активность;
- развивать стремление опираться на собственные силы.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы: организация деятельности; улучшение психологического климата в коллективе; работа с индивидуальными особенностями. При организации деятельности администрация может смягчить развитие выгорания при обеспечении работникам возможности профессионального роста, четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции. В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации. В данном случае следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени, создать благоприятные условия во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, наличие изданий периодической печати, техническая оснащённость. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований. Учитывать наличие перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это создание психологического комфорта. Необходимо учесть, что работа педагога главным образом основана на энтузиазме, поэтому большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. Известный петербургский психотерапевт А.В. Гнездилов, рассматривая вопрос профессионального выгорания, пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут

способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций» [3].

Работа с индивидуальными особенностями учителей должна включать три основных направления. Первое направление – развитие креативности у педагогов. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов. Второе направление должно сглаживать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов. Третье направление имеет целью снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Таким образом, педагог должен помнить, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, не уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться. На начальном этапе эмоционального выгорания педагог может сам справиться с данным состоянием. Для этого ему необходимо научиться осознавать симптомы эмоционального выгорания и управлять им, овладеть приемами саморегуляции.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты эмоционального выгорания у педагогов: дис. ...к. психол. наук. – Ярославль, 2003. –162 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. –М.: Юрайт, 2017. – 343 с.
3. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. –СПб.: Речь, 2004. – 162 с.

4. Кузьма Т.И. Профессиональное выгорание педагога вуза [Электронный ресурс]// Молодой ученый. –2015. –№20 (100). –С.533-535. – Режим доступа: <https://moluch.ru//archive/100/22563/> (дата обращения: 19.01.2021).
5. Миронов И.П., Русских О.А. Эмоциональное выгорание преподавателей высших учебных заведений// Вестник Прикамского социального института. – 2015. –№3(71). – С.3-10.
6. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Ин-т психологи РАН, 2005. – 450 с.
7. Третьякова В.С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде // Профессиональное образование и рынок труда. — 2019. – № 2. — С. 71–85.
8. Черкашина Е.Ю., Высоцкая Н.В. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы// Теория и практика общественного развития. –2015. –№18. – С.24-26.

## **PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF THE TEACHER**

**KONYAEVA** Kristina Igorevna

student of the Faculty of History of Law

FGBOU VO «Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy»

Tula, Russia

*The article considers preventive measures in the fight against emotional burnout of a university teacher.*

**Key words:** *emotions, emotional burnout, preventive measures, teacher.*