

# ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ И ПУТИ ЕЁ РАЗРЕШЕНИЯ

Д.А.Светличная

бакалавр 3 курса социально-психологический факультет

Е.В.Волобуева

к.псх.н., доц. ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет »

г.Армавир

**Аннотация.** Статья посвящена одной из актуальных проблем современности - эмоциональному выгоранию педагогов. Анализируются причины, приводящие специалистов в состояние стресса. Описаны профилактические меры по преодолению эмоционального состояния.

**Ключевые слова:** педагог, профессиональное выгорание, психологическая помощь, профилактика.

## THE PROBLEM OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS

### AND THE WAYS TO RESOLVE IT

D.A. Svetlichnaya

3rd year bachelor socio-psychological faculty

E.V. Volobueva

PhD in Psychology, Assoc. FSBEI HE "Armavir State

Pedagogical University "

Armavir

Annotation. The article is devoted to one of the topical problems of our time - the emotional burnout of teachers. The reasons leading specialists into a state of stress are analyzed. Preventive measures to overcome the emotional state are described.

Keywords: teacher, professional burnout, psychological assistance, prevention.

В жизни каждого человека одно из важных сфер занимает работа. В то же время важность профессии может быть неблагоприятной и даже вредной для физического и психического здоровья. Синдромом эмоционального выгорания чаще всего страдают специалисты, чья профессиональная деятельность связана с общением, такие как врачи, психологи, учителя, социальные работники и т.д.

Профессия учителя связана со стрессовыми ситуациями, длительное пребывание в такой среде приводит к эмоциональному выгоранию, что в свою очередь негативно сказывается на психическом здоровье и снижает

работоспособность. Основными факторами, способствующими их выгоранию, являются ежедневные психологические перегрузки, бескорыстная помощь, высокая ответственность за учащихся, дисбаланс между интеллектуальными и энергетическими затратами и моральным и материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение "трудных" учащихся. Кроме того, большинство учителей - женщины, поэтому бремя домашних обязанностей и нехватка времени для семьи и детей усугубляют профессиональный стресс. Причинами эмоционального выгорания является высокая ответственность за учащихся, однообразие выполняемой работы, несоблюдение баланса между работой и отдыхом, все это приводит педагога в стрессовое состояние.

Эмоциональное выгорание проявляется изменениями в поведении и эмоциональных реакциях. Раздражительность и агрессия, даже по незначительным причинам, также усиливается чувство тревоги. Человек начинает испытывать неудовлетворенность, ощущение, что с ним плохо обращаются. Постепенно он "замыкается в себе", отказывается от общения. Со временем безразличие, пассивность и пониженный тонус, чувство подавленности становятся постоянным эмоциональным фоном, формируя общее негативное отношение к жизни и карьерным перспективам. Специалист игнорирует отдых, становится неспособным удовлетворить такую потребность. Все чаще педагог берет работу на дом, но не делают ее дома. Его производительность снижается, он фокусируется на решении второстепенных проблем и второстепенных деталей. Происходит потеря креативности и принятие новых изменений в профессиональной деятельности. Активно начинают вырабатываться вредные привычки ( злоупотребление алкогольными напитками, курение, прием психотропных препаратов).

В дополнение к признакам, перечисленным выше наблюдаются физические изменения здоровья. Частым симптомом эмоционального

выгорания являются различные нарушения сна. Возникает чувство постоянной усталости, которое возникает одновременно с эмоциональным и физическим истощением. Беспричинные головные боли, регулярные желудочно-кишечные расстройства, колебания веса также являются симптомами эмоционального выгорания. Признаки профессионального выгорания различны. Они проявляются как в поведение человека, так и в ухудшение его физического и физиологического здоровья.

Профилактику синдрома эмоционального выгорания нужно проводить комплексную работу со всеми педагогическим коллективом, именно благоприятная обстановка в нем поможет сохранить здоровья и ресурс работника. Для того чтобы учителя, психологи и администрация образовательной организации сохраняли свое здоровье, они должны своевременно оповещать о наличии физических и психических перегрузок и использовать внешние ресурсы для самовосстановления до того, как организм пройдет "точку невозврата" и ухудшится. Учителя, страдающие от эмоционального истощения (профессионального выгорания), должны сначала почувствовать свою значимость и потребность, чтобы найти новый источник вдохновения и мотивации. Этот вопрос не является сугубо личным, но также относится к организации, в которой работает педагог. Снижение эффективности увеличивает количество ошибок, увеличивает нагрузку на других сотрудников, решения принимаются опрометчиво. Помимо индивидуальных особенностей, на профессиональное выгорание учителей влияют также условия и содержание работы. Существует обратная зависимость между степенью выраженности синдрома выгорания у педагога и уровнем их удовлетворенности трудом: чем выше уровень удовлетворенности трудом, тем менее выражен синдром эмоционального выгорания.

Существует множество методов профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания, но самым важным является

поддержка преподавателей в процессе деятельности, то есть в стенах организации, в коллективе. Для этого руководителю важно продумать алгоритм правильных реабилитационных действий. Конечно, лучше вовремя остановить кризис, который только начинается, чем бороться с тем, который уже есть. Однако в обоих случаях важно соблюдать единых мер. Риск эмоционального выгорания снижается благодаря: стабильной и привлекательной работе, которая предоставляет возможности для творчества, профессионального и личностного развития. Мотивационные семинары, тренинги по личной эффективности, упражнения по сплочению команды, развитию креативности и многое другое окажут положительное влияние на преподавательский состав. Сотрудники почувствуют уверенность в своих навыках, самоуважение и радость творческой реализации, они начнут соответственно воспринимать мир, определять свое место в нем.

Повышение культуры толерантности педагога помогает снизить эмоциональный стресс и развить эмоциональную стабильность. Сталкиваясь с жизненными трудностями, мы вынуждены искать баланс между адаптацией к реальности и развитием наших потенциальных возможностей, которые позволяют нам утверждать нашу индивидуальность. Чтобы помочь себе, учитель должен регулярно развивать свои личностные и профессиональные компетенции, важно стремиться развиваться в соответствии с концепцией непрерывного образования, обучения на протяжении всей жизни. Стремление к приобретению новых знаний и навыков мотивируется профессиональными и личностными компетенциями, поддерживает профессиональное развитие и конкурентоспособность человека на рынке труда и является важной частью личностного развития.

Профилактику эмоционального выгорания стоит начинать проводить совместно со всем педагогическим коллективом, создать поддерживающую

атмосферу в нем, с помощью различных тренингов. В- первую очередь педагог должен взять ответственность за свое состояние и быть готовым изменить его при необходимости. Сделать первые шаги по преобразованию важных сторон своей жизни. Далее педагогу нужно почувствовать снова свою значимость и необходимость, которые дают новые внутренние силы и вдохновение. Посещение тренингов личностного роста, курсы повышение квалификации, мотивационные семинары и многие другие мероприятия благоприятно воздействуют на психологическое состояние педагогов. Улучшение условий труда для педагогов, также являются мерой профилактики эмоционального выгорания.

#### **Список литературы**

1. Михайлова Анна Викторовна, Власова Кристина Максимовна ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ // Педагогическая перспектива. 2022. №2 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-deformatsii-i-professionalnoe-vygoranie-pedagogov>
2. Шац Игорь Константинович Психологические аспекты профессионального выгорания педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov>