**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

Авторы: Харина Ольга Николаевна, Попова Людмила Ивановна

Организация: МАОУ «Школа инженерной мысли им.П.А.Соловьева»

Населенный пункт: г.Пермь

Ситуация, сложившееся в стране и в мире обусловливает постоянные изменения во всех общественных сферах, высокий уровень деловой и личной конкуренции, постоянный прирост информации и одновременный психологический стресс; люди чувствуют себя истощенными, эмоционально "потухшими", что сказывается на производительности их труда.

Негативные последствия этих трендов затрагивают не только самого человека и его близких, но и серьезно влияют на результаты его профессиональной деятельности, что является препятствием для эффективного функционирование всей организации в целом.

На сегодняшний день выявлен широкий круг специалистов, склонных к эмоциональному выгоранию - среди них медицинские работники, психологи, социальные работники, полицейские, работники сферы обслуживания, журналисты, люди искусства, инженеры, менеджеры всех уровней и, конечно же, учителя.

В последнее время проблема изучения эмоционального выгорания у людей стала особенно острой, поскольку профессиональная деятельность учителей подвержена различным стрессогенным факторам - постоянному и ответственному общению с детьми разного возраста, их родителями, необходимости постоянного совершенствования компетенций и многому другому.

**Актуальность темы** данной работы заключается в том, что педагогам, работающим с детьми разного возраста, сегодня необходимо с высокой скоростью и точностью отвечать на вызовы времени. Это под силу только психологически здоровому и компетентному работнику.

Эмоциональное выгорание – симптом нашего времени, это состояние истощения, которое крадет наши силы и эмоции, мы теряем радость жизни.

Термин "выгорание" был введен в 1974 году американским психиатром Х.Д. Фрейденбергером и указывал на психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с клиентами и пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере с профессиональной помощью.

Эмоциональное истощение проявляется в чувствах эмоционального перенапряжения и в ощущении опустошенности, истощения собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что он не может заниматься работой так, как раньше. Возникает ощущение "приглушенных", "притупленных" эмоций, при особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные расстройства. [6, с. 34]

В последнее время особенно актуальна проблема эмоциональной устойчивости, профессиональных и личностных качеств педагогов, что логично вписывается в контекст гуманизации профессионально-педагогической сферы деятельности. От профессиональных и личностных качеств педагогов во многом зависит, как ребенок впервые войдет в культуру своего общества и приведет его к общечеловеческим ценностям. [6, с.51]

Как писал Л.С. Выготский: «Обучение означает организацию жизни». В этом смысле, однако, неоспоримо, какая жизнь организована и кем она организована - какими учителями. Точно так же, как среди несчастных родителей нет счастливых детей, учитель, попавший в неблагоприятную профессиональную и личную ситуацию, не может создать условия для безопасного развития детей в общеобразовательных учреждениях. [11, с.58]

В.В. Бойко, В.Е. Орел этиологию синдрома психического выгорания представляет двумя группами факторов: [38, с. 301]

Таблица 1.

Факторы синдрома эмоционального выгорания по В.В.Бойко и В.Е.Орел.

|  |
| --- |
| Факторы эмоционального выгорание |
| **внешние (организационные) факторы** | **внутренние (индивидуальные) факторы** |
| Условия работы | повышенная нагрузка, сверхурочная работы, продолжительный рабочий день, очень низкая заработная плата | Личностные особенности | особенности ценностно-мотивационной сферы педагога, эмоциональные характеристики личности являются биогенными, которые провоцируют чрезмерную чувствительность к определенным и, в значительной степени, естественным трудностям деятельности, и социогенными - навыки и умения субъекта использовать приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния, в первую очередь неблагоприятные. |
| Содержание труда | количественные и качественные аспекты работы с учениками: их количество, частота обслуживания, степень глубины контакта. |  |  |
| Социально-психологические факторы | атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к преподавателю и процессу обучения |  |  |

Рассмотрев различные категории факторов, можно сделать вывод, что основной фактор развития синдрома эмоционального выгорания – это работа в социальной сфере («человек-человек»).

Причинами синдрома эмоционального выгорания, как уже говорилось ранее, могут быть: возросшая нагрузка на работе; монотонная деятельность; противоречивые требования руководителей; отсутствие единой цели в команде; разобщенность сотрудников; отсутствие вознаграждения; несоответствие заработной платы выполненной работе. Неумелое управление коллективом может привести к выгоранию целых отделов и структур.

Признаки эмоционального выгорания в коллективе: [42, с. 327]

* "одинаковость" сотрудников;
* общая апатия к происходящему;
* "отбывание на работе" всей командой;
* частые перерывы, чаепития и т.п.;
* непонимание сотрудниками содержания целей организации;
* большая текучесть кадров;
* неспособность и нежелание руководителя и его сотрудников брать на себя ответственность за происходящее и выполняемую работу.

Важно отметить, что такие условия труда, как ненормированный рабочий день, отсутствие хорошо оборудованного рабочего места и четко определенный обеденный перерыв, часто являются причиной синдрома хронической усталости, который является предвестником эмоционального выгорания, и руководителям следует уделять внимание данному фактору.

Но даже если условия труда хорошие, а начальник внимательный, человек все равно может перегореть из-за особенностей личности. Это характерно, с одной стороны, для людей с сильно развитым чувством сопереживания, с другой стороны – для интровертов, людей с низкой самооценкой и повышенной готовностью к конфликту.

Рассмотрим симптомы эмоционального выгорания (по Власовой И.А.) [9]

Таблица 2.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания.

|  |  |
| --- | --- |
| Симптом ЭВ | Краткая характеристика |
| Физические симптомы | Симптомы, которые человек воспринимает как болезненные, он вынужден обращаться к специалистам, потому что думает, что серьезно болен. Часто пациент обращается к одному врачу, к другому, проходит полное обследование, но причины плохого самочувствия не выявляются. Такие жалобы включают бессонницу, физическое истощение, слабость, тошноту, головокружение, головную боль, одышку, высокое кровяное давление. |
| Эмоциональные симптомы | Либо эмоциональная ригидность (отсутствие эмоциональных проявлений, одиночество), либо яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам) |
| Поведенческие симптомы | Заметное изменение в поведении человека для других: отказ от пищи, чрезмерное потребление алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при низкой нагрузке), провоцирование несчастных случаев на производстве и импульсивное поведение на работе и в повседневной жизни. |
| Интеллектуальные симптомы | Потеря интереса ко всему новому, к саморазвитию, к тому, что было интересно раньше, к общению, участию в обучающих семинарах и тренингах. |
| Социальные симптомы |  Изоляция сотрудника от коллектива, потеря интереса к своему хобби. Человек не чувствует понимания и поддержки со стороны близких людей, перестает общаться с друзьями и родственниками. |

Таким образом, синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизни человека и проявляется сочетанием симптомов в соматической, психической и социальной сферах.

Профилактика эмоционального выгорания является актуальным направлением психологической службы.

Большая роль в борьбе c синдромом эмоционального выгорания принадлежит, прежде всего, самому человеку, но не стоит забывать и о руководстве, ведь именно руководитель, директор может помочь своим сотрудникам побороть или предотвратить эмоциональное выгорание.

Семь наиболее поразительных последствий для образовательного учреждения, если в нем есть "выгорающие" учителя:

1) Учитель, подверженный эмоциональному выгоранию, чаще болеет и поэтому может отсутствовать на рабочем месте.

2) Его плохое настроение заражает весь коллектив.

3) Выгорающий учитель раздражен и безразличен, и если он общается, например, с родителями учеников, то впечатление от общения с ним может распространиться на всю общеобразовательную организацию в целом.

4) Кроме того, у тех, кто склонен к эмоциональному выгоранию, снижена производительность, а это значит, что они смогут принести учреждению гораздо меньше пользы в течение рабочего дня, чем могли бы.

5) На фоне стресса и общего истощения все мыслительные процессы заторможены. И это не исключает увеличения количества ошибок в работе.

6) Такие сотрудники менее мотивированы к работе, у них начинается негативное отношение к работе в целом, и в результате может снизиться лояльность к учреждению.

7) И, наконец, как крайняя степень развития синдрома - увольнение сотрудника. И здесь стоит отметить, что все те, кто склонен к эмоциональному выгоранию, чаще всего являются ответственными сотрудниками, которые работают с энтузиазмом. Поэтому, вовремя не заметив эти симптомы и не приняв мер, директор можете потерять ценный персонал.

Рассмотрим несколько рекомендаций по предотвращению эмоционального выгорания для учителей:

* Не нужно бояться сделать что-то не так, не нужно принимать все близко к сердцу, следует избегать чрезмерной эмоциональности.
* Необходимо выделять достаточное количество времени для сна и отдыха
* Как вариант, ведите дневник достижений и радостей, в конце каждого дня записывайте чему вы научились и как этот опыт может помочь вам в будущем, записывайте как вы меняете мир в лучшую сторону благодаря вашей работе.
* Составьте список задач, выполнение которых приносит радость
* Составьте методичку лайф-хаков по вашей работе, подумайте как бы вы могли интересно рассказать в соц. Сетях о том, чем вы занимаетесь.
* Перестаньте жить чужой жизнью, не завидуйте другим, а лучше развивайте себя, чтобы завидовали вам.
* Балуйте себя какими-либо мелочами: вкусный ужин после работы, любимое хобби, спорт, танцы, прогулка, встреча с друзьями и т.д.

Обезопасить сотрудников от эмоционального выгорания на работе — значит обеспечить своему учреждению процветание и продуктивную работу на долгие годы.

Таким образом, целенаправленная работа по профилактике и коррекции эмоционального выгорания должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетентности. Предоставляя достаточные знания об общих профессиональных деформациях и разрушениях, риск эмоционального выгорания может быть значительно снижен. Изучение условий возникновения синдрома эмоционального выгорания имеет большое значение, поскольку позволит четко определить границы этого явления и разработать подходы и методы его преодоления. Руководству школы важно предотвращать эмоциональное выгорание своих сотрудников, хорошее управление образовательной организацией профилактирует эмоциональное выгорание.

# **Список литературы**

1. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2-х томах / [Текст] / Б.Г.Ананьев; под ред. Н.А. Логинова. – СПб: СПбГУ, 2007. – 412 с.
2. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения. — М.: Учитель, 2014. — 122 с.
3. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. — СПб: Речь, 2009. — 272 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания в профессиональном общении.: СПб.: 1999. 99-105 с.
5. Бойко В.В. Социально–психологический климат коллектива и личность [Текст] / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. – СПб.: Питер, 2009. – 207с.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Наука, 2010. – 154 с.
7. Борисова М.В., Ансимова Н.П. «Основные направления профилактики и коррекции эмоционального выгорания», режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-profilaktiki-i-korrektsii-professionalnogo-vygoraniya/viewer (дата обращения: 17.10.2022 )
8. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности // Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / Б.С. Братусь. – СПб.: Питер, 2000. – С. 130–139.
9. Власова Л.А., «Эмоциональное выгорание - симптомы и лечение», статья 2020 Режим доступа: https://probolezny.ru/emocionalnoe-vygoranie/ (дата обращения: 11.10.2022)
10. Водопьянова Н.Е. Исследование профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек – человек» [Текст] / Н.Е.Водопьянова, Н.С. Ковальчук. – СПб.: СПБГУ, 2008. – 154 с.
11. Выготский Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Под ред. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536