

**К.п.н. Шагивалеева Г.Р.**

*Казанский федеральный университет, Россия*

## **Синдром эмоционального выгорания учителей и его профилактика**

Педагогическая деятельность в современных условиях, в силу своей специфики, предполагает повышенный риск формирования синдрома «эмоционального выгорания». В связи с этим представляется совершенно обоснованным и, более того, необходимым углубленное изучение роли социально-психологических факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у представителей педагогических специальностей.

Синдром эмоционального выгорания – представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи учителю, становлению профессионального коллектива.

Симптомы, сопровождающие эмоциональное выгорание, условно делят на три группы. Первая группа связана с физическим состоянием человека. Симптомы: повышенная утомляемость, апатия, физическое недомогание, частые простуды, головная боль, боли в сердце, повышенное или пониженное давление, нарушение сна, бессонница.

Вторая группа связана с социальными отношениями и проявляется в контактах человека с окружающими: коллегами, родственниками. Симптомы: раздражительность, агрессивность в общении; формализм в работе, стереотипность поведения, сопротивление переменам, активное неприятие любого творческого начала.

Третья группа связана с внутриличностными переживаниями человека и сопровождается симптомами: чувство вины, тревога, страх, заниженная самооценка, пессимизм, негативные эмоции, психическое истощение

У каждого человека симптомы проявляются с разной степенью выраженности. Результаты исследования показывают, что к эмоциональному выгоранию предрасположены не только специалисты с большим стажем, но и молодые специалисты, которые еще не выработали собственные способы профилактики.

В самом начале формирования данного состояния синдром является защитным механизмом нашего организма, т.к. заставляет нас дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. На более поздних стадиях «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Такой человек может не осознавать причин происходящих в нем процессов. Для защиты себя он перестает воспринимать собственные чувства, связанные с работой.

Целью нашего исследования является выявление выраженности синдрома эмоционального выгорания у учителей. Выборку составили 30 учителей от 25 до 50 лет с профессиональным стажем от 3-х до 20 лет. В ходе эмпирического исследования нами были использованы следующие методики: «Методика изучения удовлетворенности учителей своей профессией», разработанная Н.В. Журиным и Е.П. Ильиным, «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что 76,7% учителей удовлетворены своей профессией и не хотят менять вид своей деятельности, а 23,3% учителей не удовлетворены своей профессией, что сказывается на их состоянии, отношениях с окружающими. Так же, у 16,7% испытуемых отсутствует эмоциональное выгорание, у 33,3% выявлено начинающееся эмоциональное выгорание и у 50% имеющееся эмоциональное выгорание.

Создание профилактических и «обновляющих» программ представляет собой очень перспективный и эффективный вид помощи «выгорающим» ра-

ботникам. На сегодняшний день используются разнообразные способы в проведении профилактики эмоционального выгорания.

1. Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома является личностная психологическая подготовка. Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости специалиста. Результаты исследования показывают, что истоки профилактики синдрома эмоционального выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе и собственной жизни.

2. Наиболее распространенным средством профилактики является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.

3. Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция. Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Приемам психологической самопомощи и саморегуляции необходимо обучать во время обучения в вузе.

4. Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов, применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек.

Профилактика эмоционального выгорания может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи специалисту, но и в рамках участия в группах социально-психологических тренингов и личностного роста. Целенаправленная психологическая помощь в этой области создаст необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способ-

ствовать достижению глобальной задачи восстановления и поддержания психологического здоровья детского и взрослого населения страны.

### **Литература**

1. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
2. Психология здоровья: учебник для вузов /Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.