**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

**ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Синдром выгорания относится, в том числе к феномену личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает его симптомы, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Очень важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких педагогов.

Специфика педагогической работы отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это требует от учителя значительного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

Профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Синдром «выгорания» — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является Бойко В.В. Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет, как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Целесообразно периодически проверять, в какой степени у учителя сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это дает возможность разработать меры по его предупреждению.

Чтобы выявить ведущие симптомы эмоционального выгорания у педагогических работников нами была проведено исследование.

**Объектом исследования** являлся синдром эмоционального выгорания.

**Предмет исследования** – особенности эмоционального выгорания.

**База исследования:** Исследование проводилось в педагогическом коллективе Алатырского технологического колледжа, который состоит из 55 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности.

**Метод исследования:** тестирование по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание (MBI) адаптация Водопьянова Н.Е.» Методика К. Маслач и С. Джексон.

По результатам проведенной психодиагностики можно сказать, что у 38% преподавателей наблюдаются симптомы эмоционального выгорания. Развитию данных симптомов могли способствовать усталость, стрессы, депрессии и т.п. У остальных педагогов симптомов психоэмоционального выгорания не наблюдается, что говорит об их высокой работоспособности и положительной динамике в профессиональной деятельности.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания мы рекомендуем следующее:

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;

- оптимизация режима работы и отдыха;

- обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;

- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

А также в целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;

- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;

- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;

- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменой деятельности, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. Общаться с домашним любимцем. 10. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

11. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, изданий периодической печати, техническая оснащенность.

Улучшение психологического климата в коллективе. Решение этого вопроса можно найти в организации командообразующих тренингов.

Работа с индивидуальными особенностями. Психологическая работа с педагогами должна включать три основных направления.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.

**Литература**

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. / В.В.Бойко. - Питер, 2009. – 99 с.

2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. / В.В.Бойко. - М.: Наука, 2007. – 115 с.

3.Зборовская, И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя / И.В. Зборовская // Прикладная психология. - 2010. - № 6. С.55-65.

4.Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2013. - № 1. С.90-101.

5.Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 2008. – 672 с.

6.Формалюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя /Т.В. Формалюк // Вопросы психологии.- 2014. - № 6. С.57-64.