**Психопрофилактика эмоционального выгорания работников образовательной сферы.**

**Psychoprophylaxis of emotional burnout of workers of the educational sector.**

Ю.А. Афанасьева

Y. A. Afanasyeva

Э.А.Дзампаева

E. A. Dzampaeva

Афанасьева Юлия Александровна, ассистент кафедры психологии, психолого-педагогического факультета, ФГБОУ ВО «Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова», г. Владикавказ, e-mail: afanaseva.y@mail.ru.

Дзампаева Элина Ахсарбековна, преподаватель русского языка и литературы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Среднеобразовательная школа №50 им. Расула Гамзатова», г. Махачкалы, e-mail: elinozka@mail.ru.

В статье всесторонне проанализированы теоретические концепции эмоционального выгорания педагогов. Описаны симптомы, стадии и модели эмоционального истощения работников образовательной сферы. Обозначена главная причина эмоционального выгорания среди педагогов. Раскрыто понятие профилактики и психопрофилактики профессиональной деятельности современного педагога. Рассмотрены различные компоненты психопрофилактики эмоционального выгорания преподавателей. Предложены рекомендации по психопрофилактике эмоционального выгорания среди педагогов.

The article comprehensively analyzes the theoretical concepts of emotional burnout of teachers. Symptoms, stages and models of emotional exhaustion of workers of educational sphere are described. The main reason of emotional burnout among teachers is designated. The concept of prevention and psychoprophylaxis of professional activity of the modern teacher is revealed. Various components of psychoprophylaxis of emotional burnout of teachers are considered. Recommendations for the prevention of emotional burnout among teachers.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощеие, стрессовые факторы, психопрофилактика, саморегуляция, современный педагог.

Key words: emotional burnout, emotional exhaustion, stress factors, psychoprophylaxis, self-regulation, modern teacher.

Современный работник образовательной сферы призван решать задачи, требующие серьезных профессиональных усилий. Освоение нового содержания образовательного процесса, интерактивные и активные формы и методы обучения, поиски эффективных путей воспитания подрастающего поколения, необходимость работать в режиме многозадачности, под силу лишь психологически здоровому и профессионально компетентному педагогу. Действие многочисленных объективных и субъективных стрессогенных факторов вызывает у сотрудников образовательного процесса нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и профессиональное эмоциональное выгорание [4].

На Европейской конференции ВОЗ (2005г.) было отмечено, что стресс, связанный с профессиональной деятельностью является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза. Проведенные исследования отечественных исследователей Н. Водопьяновой и Е. Старченковой (СПб, 2005 г.) выявили синдром эмоционального выгорания у 54% учителей гимназии, возраст которых варьируется от 25 до 45 лет [2]. Именно синдром эмоционального «выгорания» является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму и самореализации педагога.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденберегром в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, профессиональная деятельность которых связана с интенсивными и тесными социальными контактами, т. Е. относятся к трудовой категории «человек-человек». Для обозначения и описания синдрома эмоционального выгорания используются также термины: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное истощение», «перегорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» [1].

Согласно концепции ведущего специалиста в изучении эмоционального выгорания, Дж. Гринберга, под эмоциональным выгоранием следует понимать неблагоприятную реакцию человека на стресс, включающий в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По его мнению, эмоциональное выгорание характеризуется эмоциональным, физическим и когнитивным истощением, а также следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др. Формированию данного синдрома способствуют как личностные особенности преподавателя (интровертированность, реактивность, пол, возраст, авторитаризм, низкое самоуважение, трудоголизм, особенности мотивации, повышенный уровень тревожности, эмпатичности, чувствительности), так и его профессиональная подготовленность (владениями педагогическими техниками и приемами, знание теоретической базы воспитательного процесса) и организация труда (условия работы, режим дня, нормированный график рабочего времени, соблюдение норм и правил психогигиены труда) [6].

На сегодняшний день, в науке существует несколько моделей формирования и протекания у сотрудников образовательного пространства эмоционального выгорания. Так, динамическая модель эмоционального выгорания Б. Перлмана и Е. А. Хартмана включают в себя 4 стадии:

1)Возникновение напряженности вследствие недостатка навыков и умений педагога, необходимых для соответствия статусно-ролевым и профессиональным требованиям, а также несоответствия работы ожиданиям человека, потребностям или ценностям.

2)Проявление сильных ощущений и переживания стресса.

3)Состояние человека характеризуется реакциями основных трех классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях.

4)Многогранное переживание хронического психологического стресса.

В свою очередь, отечественных психолог В. В. Бойко предложил упрощенную модель эмоционального выгорания:

1)Фаза «тревожное напряжение»: предвестник и «запускающий механизм» в формировании эмоционального выгорания.

2)Фаза «резистенция»: сопротивление нарастающему стрессу.

3)Фаза «истощения»: выраженное падение общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Обобщив предложенные теории, напрашивается вывод, что главной причиной возникновения эмоционального выгорания работников образовательной сферы является конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Возникает в результате накопления отрицательных эмоций. Это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс «сгорания». Состояние постоянного стресса, в котором живет человек, может привести к серьезным физическим заболеваниям [8].

Согласно результатам К. Маслача педагоги, которых не устраивал процесс преподавания, ощущали собственную профессиональную неэффективность, но были достаточно успешны в исследовательской работе. Таким образом, одним из средств профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов является развитие способности человека получать удовольствие от собственной профессиональной деятельности.

Березовская Л.И. определила следующие основные правила, соблюдение которых поможет предупредить и избежать эмоционального выгорания у сотрудников образовательной сферы:

1)внимательное и бережное отношение к себе и к окружающим людям;

2)умение объективно оценить потребности, склонности и способности окружающих людей, учитывать и уважать их;

3)следовать своим собственных интересам, желаниям и стремленям;

4)поддерживать социальное общение с доверенными людьми, которые не связаны с профессиональной деятельностью, поскольку эмоциональная поддержка от других людей может облегчить общее психическое состояние;

5)планировать свой отдых, заранее организовывать собственное свободное время, найти любимые увлечение, помогающее переключить внимание и отвлечься от повседневных дел [7];

6) обеспечит предупреждение возникновения конфликтной ситуации в трудовой сфере.

Психофилактика и психологическая коррекция эмоционального выгорания сотрудников образовательной сферы включает в себя обучение навыкам адекватного эмоционального реагирования, саморегуляции, стрессоустойчивости и умения владеть собой, способность к конструктивному проявлению чувств и эмоций.

Для работников образовательной сферы, испытывающим эмоциональное выгорание, необходимо выделять достаточно времени для сна, отдыха и восстановления своего психического и физического здоровья. Выражать свои желания, мысли и чувства прямо и четко, смело говорить о них в кругу близких знакомых и родственников. Тем самым будет происходить освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения [5]. Таким образом, работники образовательного процесса начнут обретать уверенность в своих силах и постепенно начнут выходить из-под действия синдрома эмоционального выгорания и успешно жить и работать, продолжая заниматься своей профессиональной деятельностью.

**Литература:**

1. Водопьянова Н. Е. «Психическое выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности. Сб. научных трудов. - СПб., 2002. - С.424.

2. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. - 2001. Т. 22. №1. - С. 47-56.

3. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480с.

4. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания». - СПб., 2002. - 357с.

5. Узнадзе Д.Н. Общая психология. - СПб.: Питер, 2004. - 413с.

6. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя; учебное пособие. - М.: Просвещение, 2004. - 356с.

7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности - М.: АСТ, 2006. - 640 с.

8. Чутко Л., Козина Н. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. - М. : МЕДпреcс-информ, 2015. – 256 с.