**Рекомендации педагогам**

**по профилактике эмоционального выгорания**

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной задачей современной системы образования.

**Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание.**

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания — адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями. Причем если в первом случае состояние эмоционального выгорания возникает сразу, то во втором — негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние эмоционального выгорания. Это подтверждает наличие еще одной функции данного состояния — защитной, которая оберегает психику педагога от разрушения в связи с неадекватно высокой эмоциональной напряженностью в деятельности.

Небольшой процент педагогов выделяют следующие ситуации эмоционального выгорания: проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения; окончание учебного года.

Что касается причин возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности, то педагоги выделяют следующие:

• высокую эмоциональную включенность в деятельность — эмоциональную перегрузку;

• отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

• жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;

• неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

• организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;

• ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;

• отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный.

Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Общая картина эмоциональных, волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания, представлена следующими качествами: раздражительность, разочарование, обида, досада, апатия, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность.

Анализ эмоциональных и волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания (СЭВ), показывает, что все они имеют негативную эмоциональную окраску и низкий уровень психической активности.

Стоит отметить, что некоторые педагоги не смогли назвать никаких способов саморегуляции СЭВ. Это может свидетельствовать о пассивности и об отсутствии внутреннего осознания способов саморегуляции своих состояний, о низкой психологической культуре педагогов.

Подводя общий итог, следует отметить, что проявление состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

• высокая эмоциональная включенность в деятельность;

• жесткие временные рамки (урок, четверть, учебный год);

• отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

• жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своей деятельности;

• неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование).

Анализ психических состояний во время проявления СЭВ показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня, как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.