**Касимова З.Ш., кандидат педагогических наук, доцент,**

**доцент кафедры психолого-педагогического образования,**

**Рашитова Г.А. студент магистратуры**

**факультета педагогики и психологии**

**Стерлитамакский филиал**

**«Башкирский государственный университет»**

**г. Стерлитамак**

КОРРЕКЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

В современных условиях отмечается нестабильное общественное развитие, рост конкуренции на рынке труда, увеличение стрессовых ситуаций, растут требования, которые предъявляются к профессионализму сотрудников в сфере образования, идет большая эмоциональная нагрузка, т.к. учителя ответственны за процесс воспитания и обучения детей, также школа- модель общества, где ученики усваивают социальные нормы отношений между людьми.

Наиболее частым отрицательным проявлением в деятельности учителя служит «эмоциональное выгорание». В категорию специалистов, которые подвержены эмоциональному выгоранию, вошли люди разных профессий: педагоги, представители правоохранительных органов, юристы, сотрудники исправительных колоний, политические деятели, управленцы множества уровней и т.п., а именно люди профессий «Человек-человек». Синдром эмоционального выгорания воздействует на уровень профессионального педагогического общения. Учитель включается в профессиональную деятельность, которая характеризуется высокими эмоциональными нагрузками. Сущность педагогической деятельности заключается в ее построении по законам общения, которое предполагает активное эмоциональное взаимодействие.

В литературе выделяются разные интерпретации термина «выгорание». Исходя из модели К. Маслач и С. Джексон «выгорание изучается как ответная реакция на продолжительные профессиональные стрессовые состояния личностных взаимодействий между людьми.

Данный синдром образует три важных компонента: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональное выгорание проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, и не осознается учителями.

Многие исследования свидетельствуют о том, что выгорание происходит из стрессов в профессии. Стрессовые ситуации на работе находятся в тесной связи с выгоранием.

В физическом плане учитель систематически ощущает утомляемость, слабость сил, пониженное энергетическое состояние, у профессионала снижается способность к деятельности и возникают разные признаки физических недомоганий: боли в голове, отсутствие сна, сниженный аппетит или предрасположенность к избыточному приему пищи, чрезмерному употреблению средствами, которые носят успокаивающий или возбуждающий характер.

Психологическое выгорание воспринимается как кризис в профессии, который связан с деятельностью в целостности, а не только с личностными отношениями между собой.

Проведенное констатирующее исследование, показывает, что количество учителей со сложившимся симптомом эмоционального выгорания выше, по сравнению со складывающимся симптомом. Кроме того, определенное количество учителей находится во второй фазе «резистенции» – сопротивления. Обобщая это, можно сказать, что учителя могут справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания при проведении определенной коррекционной работы.

На основе работ Л.И. Анциферовой, Н.Е. Водопьяновой, М.В. Клищевской была разработана программа коррекции проявлений эмоционального выгорания сельских учителей.

Цель программы:

– создание условий способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания;

– передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.

Задачи программы:

1. развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
2. обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
3. развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию;
4. способствовать сохранению благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

Принципы работы:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллектив

После проведения формирующего эксперимента на контрольном этапе эксперимента было проведено повторное диагностирование респондентов.

Отмечается значительное снижение показателей фазы напряжения. Достоверно изменились показатели симптомов данной фазы: «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Тревога и депрессия». Подобные изменения отразились на особенностях профессионального поведения педагогов: снизился уровень проявления неудовлетворенности профессией, занимаемой должностью, уровень тревожности.

Относительно фазы резистенции, также отмечено снижение показателей оценок и выявлено достоверное изменение таких показателей, как: «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей», что выражается в отсутствии негативного внутреннего настроения педагогов, эмоциональных установок, определяющих не только отношение к работе, но и само качество труда, его продуктивность. Фаза истощения также характеризуется снижением показателей.

В этой связи, следует постоянно проводить коррекционные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Данные упражнения должны быть хорошо подготовлены, комплексны и системны. Только от совместных усилий педагогов, психологов, школьников, их воспитания, зависит поведение и удовлетворенность трудом учителем. Для формирования эффективной трудовой мотивации педагогов необходимо, чтобы смысл трудовой деятельности заключался не только в удовлетворении личных материальных потребностей, но и поддерживал заинтересованность педагогических работников к содержанию деятельности, к участию в решении проблем и к саморазвитию. Индивиды с высокой мотивацией качественно выполняют больший объем работы и вследствие этого достигают лучших результатов в своей деятельности.

Психолого-педагогические рекомендации для учителей, находящихся на первой фазе эмоционального выгорания:

– рекомендовать педагогам психологическую помощь, а так же снимать напряжение с помощью различных упражнений на релаксацию внутреннего психологического состояния;

– проводить тренинги уверенности в себе, проведение групповых встреч (групповые тренинги) по проблеме профессиональной деятельности, что окажет положительное профилактическое воздействие;

– посоветовать педагогам, ввести в свою деятельность, разнообразные технологии обучения;

– в качестве рекомендаций следует предложить оптимизировать режим работы, правильно организовать рабочее место, обдумывать и грамотно распределять все свои нагрузки;

– выполнять упражнения («Я люблю», «Какое качество важнее», «Что общего», «Одна фраза», «Фундамент позитивной педагогики», «Плата за помощь») на освоение позитивной педагогики, переключаться на другие профессиональные обязанности, а так же посещать тренинги эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, коррекционная работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания у учителей будет способствовать снижению негативных эмоций и повышению эффективности в работе.

Список использованной литературы:

1. Дементьева И.В. Эмоциональное выгорание педагога // Педпортал. – 2012. 21 сентября. URL: https://pedportal.net (дата обращения: 17.01.2020).
2. Ефремов К.А. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться // Персональный сайт. – 2018. URL: http://www.imago.spb.ru (дата обращения: 13.12.2019).
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2011. – № 1. – С. 90-94.
4. Троянова В.В. Эмоции и эмоциональное выгорание: понятие и сущность/В.В. Троянова //Социология. – 2018. – № 4. – С. 15-36.