**Профессиональное выгорание педагогов. Причины, симптомы и профилактика.**

|  |
| --- |
| Ни для кого не секрет, что мы являемся частью истории, которая показывает быстрый рост в развитии информационных технологий. Они достаточно упрощают повседневную жизнь людей, беря на себя выполнение многих повседневных задач. Условия труда во всех сферах жизни тесно связаны с информационными технологиями, не смотря на быстрый ход решения задач они требуют от человека многозадачности.Педагогические работники, выполняя ежедневную работу непрерывно находятся в «режиме многозадачности» (например, во время образовательного процесса одновременно: организуют работу детей, используют IT технологии и зачастую поддерживают связь с родителями по смартфону). Если молодые педагоги легко адаптируются к такому режиму, то педагоги с большим стажем зачастую начинают испытывать физические трудности, стрессы, эмоциональные потрясение которые превращаются в профессиональное выгорание.Проблема профессионального здоровья педагогов рассматривается учеными в различных аспектах. В монографиях, учебных пособиях; материалах научно-практических конференций обсуждаются вопросы профессионального здоровья педагогов.Основанный на анализе психолого-педагогических исследований феномена выгорания, именно *профессиональное выгорание*, как понятие, объединяет в себе многочисленные аспекты профессиональной дезадаптации педагога. Несмотря на большое количество эмпирических исследований, посвященных разным аспектам изучения выгорания, проблема далека еще от окончательного решения. Существуют достаточно противоречивые взгляды на само определение выгорания, его структуру, механизмы возникновения, и генезис. Но, несмотря на это можно выделить основные симптомы профессионального выгорания:На психосоматическом уровне среди этих симптомов отмечают:* утомление,
* усталость,
* бессонница.
* истощение,
* пищевые нарушения.

К симптомам проявления личностных особенностей относят:* скудность репертуара рабочих действий,
* упадническое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, апатия, чувство бессмысленности, цинизм),
* злоупотребление табаком, кофе, пристрастие к алкоголю, наркотикам,
* негативная «Я-концепция»,
* негативное отношение к клиентам,
* переживание зависимости от людей и обстоятельств,
* агрессивные чувства по отношению к клиентам (раздражительность, гнев).

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал профессиональное выгорание как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. Эту теорию подтверждает наличие у выгорания всех трёх фаз стресса:* нервное (тревожное) напряжение создаётся хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента;
* резистенция (сопротивление) отмечается при попытке человека более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
* истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса) наступает вследствие того, что проявление сопротивления оказалось неэффективным.

Подпитывают эмоциональное выгорание педагогов постоянное чувство усталости, подавленности, незащищённости, отсутствие желаний, боязнь ошибок, страх перед неопределёнными ситуациями, страх показаться недостаточно совершенным, неуверенность в собственных силах. Если педагоги замечают хоть один вышеназванный признак у себя, немедленно стоит провести работу по преодолению и профилактику эмоционального выгорания. Для этого можно следовать следующим советам: * НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
* НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.
* НЕ позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

   |

Автор педагог-психолог МБОУ «Орининская СОШ»

Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики

Иванова К.И.