

Психологические аспекты профессионального выгорания среди педагогов в учебных заведениях и способы его предотвращения

Висханова Иман Ильесовна

Студент (бакалавр)

Чеченский государственный университет, Юридический факультет, Грозный, Россия

E-mail: imanviskh2004@gmail.com

В современном мире профессия педагога играет ключевую роль в процессе обучения и воспитания детей и молодежи. Поддержка учащихся, трансляция знаний, мотивация, организация учебного процесса - все это важные функции, которые выполняет педагог в учебных заведениях. Выгорание - это синдром, который возникает в результате хронического стресса на работе.

Учитель, как человек, напрямую взаимодействующий с детьми разного возраста, характера и темперамента, часто сталкивается с синдромом выгорания. Данная проблема актуальна тем, что педагог - незаменимая профессия, ведь он участвует в формировании личности ребенка и недостаток мотивированных профессионалов приведет к снижению качественного образования. Выгорание характеризуется эмоциональным и физическим истощением, потерей интереса к работе и снижением производительности.

Профессиональное выгорание может быть вызвано различными факторами, такими как большая нагрузка, недостаток времени для отдыха, конфликты с коллегами и руководством, а также отсутствие мотивации и смысла в работе.

Если вы заметили у себя признаки профессионального выгорания, то важно принять меры для его предотвращения или снижения.

1. Регулярные перерывы и отдых: важно давать себе время на отдых и восстановление сил. Это может быть короткий перерыв на 5-10 минут после каждого часа работы или более длительный отдых в выходные дни.

2. Баланс между работой и личной жизнью. Нужно стараться не брать работу на дом и избегать чрезмерной работы. Важно уделять время своим увлечениям, друзьям и семье.

3. Правильное питание и сон: уделять внимание своему здоровью, следить за правильным питанием и стараться высыпаться. Недостаток сна может усилить стресс и выгорание.

4. Физическая активность: регулярная физическая активность помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Упражнения также могут помочь вам снять напряжение и усталость.

5. Управление стрессом и тревогой: обучитесь техникам релаксации, таким как медитация, йога или дыхательные упражнения. Эти методы помогут справиться со стрессом и предотвратить выгорание. [1]

6. Забота о своем здоровье: не забывайте проходить регулярные медицинские осмотры и заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

7. Развитие навыков управления временем: научитесь эффективно управлять своим временем и приоритетами, чтобы избежать перегрузки и стресса от слишком большого количества задач. [2]

В заключении важно отметить, что профессиональное выгорание является серьезным явлением, которое может негативно сказаться на здоровье, производительности и благополучии работников. [3] Предотвращение выгорания, в свою очередь, может быть достигнуто путем поддержания баланса между работой и личной жизнью, обеспечения достаточного времени для отдыха и восстановления сил, а также развития навыков управления стрессом и эффективного управления временем. Работодателям и сотрудникам следует принимать меры для предотвращения выгорания, такие как создание благоприятной рабочей

среды, проведение регулярных опросов об удовлетворенности работников и предложение программ поддержки психического здоровья.

Источники и литература

- 1) Маслах, К., Лейтер. Раннее прогнозирование выгорания на работе и производительности. Профилактика и лечение, 9, 2016. с. 1-7.
- 2) Фрейденбергер, Х. Дж. Выгорание персонала. Журнал социальных проблем, 30 (1), 2017. – с. 159–165.
- 3) Чернисс, К. Профессиональное выгорание: последние достижения в теории и исследованиях. Справочник по организационному поведению, 2005. - с. 583–612.