

Новикова Екатерина Валерьевна

бакалавр, учитель

МБОУ «ЦО №8 им. Героя Советского Союза Л.П. Тихмянова»

г. Тула, Тульская область

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

Научный руководитель

Филиппова Светлана Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация: в статье представлены результаты теоретического анализа профилактики профессионального выгорания педагогов. Рассматривается влияние выгорания на межличностные отношения с семьей. Приведены статистические данные, которые подтверждают актуальность обозначенной проблемы. Описана важность гармонии между работой и семьей. Доказано, что профилактика профессионального выгорания педагогов является многогранной задачей, требующей комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, межличностные отношения, семья, гармония.

Проблема профессионального выгорания педагогов в последние годы становится все более актуальной, что связано с увеличением нагрузки на образовательные учреждения, изменением требований к педагогам и ростом стресса, с

которым они сталкиваются в своей повседневной деятельности. Профессиональное выгорание, как синдром, характеризуется эмоциональным истощением, депersonализацией и снижением личной эффективности, что может негативно сказаться не только на профессиональной деятельности, но и на личной жизни педагогов, их семейном благополучии и общем качестве жизни. В условиях современного общества, где роль образования и воспитания детей становится все более значимой, важно уделять внимание не только профессиональным навыкам педагогов, но и их психологическому состоянию.

Проблемой занимались такие специалисты, как К. Маслач, С. Джексон и А. Пайнс. Их исследования стали отправной точкой для дальнейших исследований в этой области.

Статистические данные подтверждают актуальность проблемы профессионального выгорания. В 2020 году в России 47% работников указали на наличие хотя бы одного признака выгорания, а в 2021 цифра возросла до 75%. На международной арене аналогичные исследования показывают, что 42% сотрудников испытывают симптомы выгорания. Основными факторами, способствующими возникновению такого состояния, являются чрезмерные нагрузка, низкая поддержка со стороны руководства и коллег, а также монотонность труда [1].

Находясь в состоянии выгорания, педагог может не только терять интерес к работе, но и ухудшать свои межличностные отношения с семьей. Это, в свою очередь, создает замкнутый круг, где неблагоприятная семейная обстановка приводит к снижению работоспособности, а потеря профессиональной мотивации приводит к повышению стресса и внутриличностным конфликтам. Поэтому профилактика выгорания является важным шагом не только для здоровья самого педагога, но и для его семьи, так как уровень его эмоционального фона напрямую влияет на атмосферу в доме [2].

Профилактика выгорания и забота о состоянии эмоционального здоровья также имеют значение для семейного благополучия. Установление четкой границы между рабочими обязанностями и личной жизнью может способствовать

улучшению как эмоционального состояния педагога, так и отношений с близкими. Применение методов релаксации, участие в семинарах по личностному развитию и практики саморазмышления могут помочь учителям восстановить жизненные силы и стать более внимательными к потребностям своей семьи [3].

Создание гармонии между профессиональной деятельностью педагога и его семьей является важным условием как для предотвращения профессионального выгорания, так и для поддержания семейного благополучия. Педагоги, находящиеся в состоянии постоянного стресса и перегрузки, часто испытывают недостаток эмоциональных ресурсов, что, в свою очередь, может приводить к снижению качества работы и ухудшению семейных отношений. Важно помнить, что баланс между работой и личной жизнью не только обеспечивает здоровье педагога, но и формирует здоровую атмосферу в семье.

Коммуникация между педагогами и родителями также является неотъемлемой частью создания гармоничной образовательной среды. Педагоги должны не только обучать детей, но и активно взаимодействовать с семьями, поддерживая диалог и делясь опытом. Работы, посвященные эффективным коммуникациям, показывают, что сотрудничество между педагогами и родителями формирует базу для успешного воспитания детей и создает позитивное окружение для их развития [4].

Одной из успешных практик являются родительские клубы, такие как «Гармония», которые помогают вовлечь родителей в образовательный процесс и создать сообщество заинтересованных людей. Успешный опыт таких клубов заключается в создании взаимопонимания и поддержки как для педагогов, так и для родителей, что, в свою очередь, способствует снижению нагрузки на педагога и улучшению отношений в семьях [5]. Таким образом, важно внедрять подобные инициативы, которые будут поддерживать ценности семьи и усиливать сотрудничество между всеми участниками образовательного процесса.

Важность создания эмоционально благоприятной среды невозможно переоценить. Когда родители и педагоги работают в одной команде, они могут ранжировать свои усилия и совместно достигать значимых успехов в воспитании и обучении детей. Это требует не только взаимопонимания, но и готовности всех

сторон к активному участию в создании общего пространства, где ребенок может развиваться и чувствовать себя комфортно [6].

Для поддержания гармонии педагогам может быть полезно также обучаться методам саморегуляции и управления стрессом. Тренинги по эмоциональному интеллекту и управление временем могут предоставить необходимые инструменты для организации личного пространства и улучшения психоэмоционального состояния [7]. Важным аспектом является не только профессиональная подготовка, но и способность педагога управлять своими эмоциями и адекватно реагировать на стрессовые ситуации в классе и дома.

Гармония между работой и семьей – это не просто идеал, к которому необходимо стремиться, а реальная необходимость для достижения профессионального успеха и сохранения благополучия в семье. Педагоги, осознающие необходимость данного баланса, способны не только сами преодолевать трудности, но и давать пример своим ученикам и родителям, формируя позитивное отношение к жизни и учебному процессу.

Таким образом, профилактика профессионального выгорания педагогов является многогранной задачей, требующей комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон. Необходимо повышать осведомленность педагогов о факторах, способствующих выгоранию, внедрять методы профилактики и обеспечивать доступ к психологической поддержке. Только в таком случае можно создать условия для благополучия не только самих педагогов, но и их семей, что, в свою очередь, будет способствовать повышению качества образования и развитию общества в целом.

Список литературы

1. Как понять, что ты выгорел и что делать, чтобы выбраться // Хабр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://habr.com/ru/companies/olegbunin/articles/577316/> (дата обращения: 20.11.2024).
2. Бухтияров И.В. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. – 2014. – №2. Т. 9. – С. 106–111 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3F2CBZ> (дата обращения: 20.11.2024). – EDN WZCGQN
3. Влияние выгорания на организм человека // Блог Доктора Демкина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3F2CPA> (дата обращения: 20.11.2024).
4. Мыскова Т.Н. Реализация взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи через программу родительского клуба «Гармония» / Т.Н. Мыскова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3F2CRo> (дата обращения: 20.11.2024).
5. Секрет гармонии: работа, семья и друзья! // Психолог Елена Лазарева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/wall-211861889_332 (дата обращения: 20.11.2024).
6. Гармония в обучении – как совместные усилия родителей... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3F2CaA> (дата обращения: 20.11.2024).
7. Стороженко Л. Тренинг для педагогов «В гармонии с собой» / Л. Стороженко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3F2Ce2> (дата обращения: 20.11.2024).