

Стародубцева Мария Валентиновна

студентка

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

г. Тула, Тульская область

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Аннотация: в данной статье перечислены основные факторы, вызывающие эмоциональное выгорание педагогов, выявлены симптомы данного явления, а также сформированы практические советы по профилактике изучаемой проблемы.

Ключевые слова: педагог, эмоциональное выгорание, причины эмоционального выгорания, симптомы, рекомендации.

Ежедневно учитель находится в постоянном напряжении из-за большого количества работы и ответственности. Высокая конкуренция, работа онлайн, активное использование цифровых технологий, стремительно изменяющиеся социальные ситуации, отсутствие стабильности – всё это не только заставляет педагога непрерывно развиваться, но и вызывает множество психологических проблем и, как итог, возникает эмоциональное выгорание. В условиях современного образования потеря интереса к работе, удовлетворения от приложенных усилий и частая раздражительность являются актуальными проблемами педагогических работников. Однако многие путают эмоциональное выгорание с обыкновенной усталостью.

На основе установленной проблемы была определена цель данного исследования – изучить эмоциональное выгорание у педагогов. Таким образом, в ходе изучения рассматриваемой проблемы необходимо выполнить следующие задачи: изучить причины и симптомы эмоционального выгорания в сфере преподавания; рассмотреть способы предотвращения данной проблемы; разработать список рекомендаций по предупреждению выгорания.

Рассмотрим понятие эмоционального выгорания. Оно было сформулировано американским психиатром и исследователем Х. Дж. Фрейденбергером в 1974г. Согласно его определению, «эмоциональное выгорание» – это психологическое состояние здорового человека, который находится в тесном и интенсивном общении с пациентами или клиентами в эмоционально тяжелой нагруженной атмосфере в процессе оказания им профессиональной помощи [2]. По мнению К. Маслач, синдром «эмоционального сгорания» это дезадаптированность человека к рабочему месту из-за проблем межличностных отношений и ненормированной рабочей нагрузки. К. Маслач выделила и описала данное понятие как особое состояние человека, которое включает в себя чувство эмоционального изнеможения и истощения, негативное восприятие самого себя и утрату профессионального мастерства [3].

Определяют пять основных групп симптомов выгорания: физические, эмоциональные, поведенческие, социальные симптомы и интеллектуальное состояние [4]. Среди причин эмоционального выгорания в профессиональной деятельности наиболее значимыми являются: работа с большим потоком людей; необходимость работы в строго определённом режиме дня, повышенная загруженность; дефицит поддержки и помощи со стороны коллектива и руководства; неполное возмещение затраченных на работу ресурсов; незаслуженная критика, сплетни, чувство ненужности; ограниченность круга интересов вне работы. Однако помимо внешних факторов вызывающих эмоциональное выгорание, существуют и внутренние причины, связанные с личностными особенностями. А именно, повышенная степень эмоциональной неустойчивости; сильный самоконтроль, особенно волевое подавление негативных эмоций и чувств; совершенствование поведенческих мотивов; синдром «отличника»; предрасположенность к тревожным и депрессивным реакциям, связанная с невозможностью соответствовать «внутреннему эталону» а также строгое индивидуальное устройство.

На основе выявленных факторов, вызывающих эмоциональное выгорание, можно сделать вывод, что одной из самых распространенных профессий подверженной эмоциональному выгоранию, является профессия педагога. Для

достижения требуемых результатов учителя расходуют много времени на своих учеников и подготовку уроков. Нервная система и психика преподавателей находятся в состоянии непрерывного функционирования и постоянной активности, ведь помимо эмоциональных затрат, также расходуются и физические силы. Педагоги постоянно ожидают высоких показателей результата. Следовательно, это означает, что учителя нуждаются в эмоциональной отдаче, наполненной положительной энергией учеников, их родителей и руководства. В случае отрицательных эмоций со стороны учащихся и негативных действий со стороны их родителей, педагог начинает терять желание прикладывать максимальные усилия к достижению положительных результатов. Пытаясь преодолеть трудности, возникающие в профессиональной сфере, педагог старается подавить негативные эмоции и больше сфокусироваться на работе. Однако такая тактика достижения результата приводит не к успеху, а к истощению, характеризующимся переутомлением и отсутствием эмоциональных и физических сил, что является первым симптомом эмоционального выгорания. Вторым признаком данной проблемы является равнодушие к своим рабочим обязанностям, а также к окружающим людям. Следующим этапом выгорания является отсутствие, по мнению педагога, потенциального развития и перспектив в своей дальнейшей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение от собственной работы, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Безусловно, предотвратить эмоциональное выгорание гораздо легче, чем пытаться побороть его уже в запущенной стадии. Поэтому необходимо проводить профилактику данного синдрома. А именно, рекомендуют грамотно распределить время отдыха и работы, то есть планировать не только свои дела на день, но и время для себя; добавить в свой график спорт, прогулки на свежем воздухе; не реагировать на конкуренцию, здраво оценивать свой собственный профессиональный рост в течение определенного периода времени; осваивать и ежедневно использовать приемы релаксации и саморегуляции психического состояния; помимо работы следует заниматься различными хобби и открывать для себя

новые виды деятельности; находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания оказывает влияние не только на психологическое состояние педагога, но и на результаты его профессиональной деятельности. Преподавателям сложно найти вдохновение для создания креативных и эффективных уроков, тяжелее справляться со своими обязанностями. Более того, от психологического состояния учителя зависит и обстановка в обучаемом коллективе. Поэтому педагогам необходимо внимательно следить за своим психологическим и физическим состоянием и регулярно проводить профилактику эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005.
4. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. Конспект врача / П. Сидоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kanschool1.ru/docum/psiholog/uchiteljam/konspekt_vracha_SJeV.pdf
5. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Изд. 2-е. – Волгоград.
6. Синдром эмоционального выгорания / Г.А. Макарова канд. психол. наук, директор Института консультирования ППЛ.
7. Хазиева Э.Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов / Э.Д. Хазиева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov>