

Тринадцатко Ольга Алексеевна

старший преподаватель

Чеботарёва Ангелина Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация: в статье авторы рассматривают «профессиональное выгорание», которое является распространённым явлением среди педагогов. Оно затрагивает не только педагогов с большим стажем, но и молодых специалистов. В работе проводится анализ не только причин «профессионального выгорания», но и профилактика «выгорания».

Ключевые слова: профессиональное «выгорание», педагог, профилактика.

Педагогическая деятельность на современном этапе общественных отношений требует специального образования, то есть овладения системой знаний, умений, навыков, необходимых для выполнения функций, связанных с педагогической профессией.

Педагог в своей деятельности должен обладать не только профессиональными качествами, но еще и комплексом личностных качеств, таких как способность управлять своим внутренним психическим состоянием, чувствами, поведением, эмоциями, способностью к саморегуляции.

Однако в деятельности педагога велика вероятность возникновения «профессионального выгорания».

Как определяют Л.С. Гречищева [2], О.А. Хорошева [2], С.П. Игнатова [2], профессиональное «выгорание» педагога – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов педагога. Также к этому относится сово-

купность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и все организации целом.

Проблема профессионального выгорания в педагогов находит свое отражение в трудах многих ученых: Э.Д. Хазиева [5], В.К. Сумароков [4], Е.М. Таршилова [4], Н.О. Беззубцева [4], А.В. Станкевич [4], В.В. Сумарокова [4], А.В. Михайлова [3], К.М. Власова [3], Т.Х. Абдулазимова [1], Э.М. Омарова [1], А.Х. Малаев [1] и др.

Ученые в своих исследованиях отмечают, что наиболее распространёнными причинами для профессионального выгорания являются длительный психологический стресс, физиологические факторы, условия труда, психологические и организационные трудности и большая загруженность. Одной из важных причин является высокая ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Также риск проявления эмоционального выгорания увеличивает: подавление эмоций, повышенная тревога и депрессивные реакции, завышенная или заниженная самооценка, непонимание своей роли в социуме.

На основе приведенных научных исследований приведем симптомы профессионального «выгорания» в деятельности педагога.

1. Изменение эмоционального состояние, поведение и самочувствия. Педагога быстро изнуряет работа, отстраняется от коллег и учеников, берет меньше нагрузки и чаще всего выполняет часть задач дома, уходит с работы как можно раньше или иногда опаздывает.

2. Возможны вспышки гнева, раздражительность или грубость в общении. Нарастает недовольство собой как специалистом. Ухудшается физическое самочувствие преобладает усталость, отдых на выходных уже не помогает.

3. Проявление симптомов астении: слабость, низкая активность, сонливость, апатичность. Также нередки головные боли, усиление или снижение аппетита, нарушение сна (бессонница или гиперсомния).

4. Деперсонализация. Определяется деформация отношений с коллегами, учащимися, их родителями, администрацией учебного заведения. Усилен негативизм, наблюдается циничность установок, чувств.

5. Низкая самооценка. Учитель негативно оценивает свою профессиональную успешность. Принижает успехи, акцентирует внимание на ошибках, неудачах в работе.

6. Снижен эмоциональный фон, равнодушие к учащимся, коллегам, к процессу обучения. Снижена мотивация и заинтересованность профессиональной деятельностью.

Многие исследователи педагоги и психологи делают упор на рекомендации, которые помогут педагогу предупредить появление профессионального выгорания.

В.А. Сухомлинский отмечал, что «свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества». Учителя, которые не видят ничего вокруг, кроме своей работы, становятся в глазах обучающихся скучными, и по этой причине ученики могут поменять своё отношение к дисциплине, которую преподаёт такой педагог.

Основываясь на проведенном анализе научных исследований, авторы приводят профилактические мероприятия профессионального выгорания педагогов.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей в трудовой деятельности.

2. Распределение всех своих дел по значимости и актуальности, расстановка приоритетов.

3. Соблюдение режима дня, сон не менее 8 часов, регулярное питание.

4. Самоконтроль своего состояния, отслеживание чувств и эмоций.

5. Регулярные посильные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.

6. Переключение. Занятия делом, не связанным с профессиональной деятельностью (хобби, кино, развлечения)

7. Ежегодный отпуск.

Специфика деятельности педагога требует активизации всех физических и душевных сил, а увеличение педагогического стажа и возраста приводит не только к профессиональному росту, но и к накоплению усталости, снижению

работоспособности, профессиональному выгоранию. Педагогическая деятельность всегда связана с большим количеством стрессов, значительными нагрузками.

В связи с этим организация работы по сохранению психологического и эмоционального здоровья педагогов, на наш взгляд, является важнейшей задачей современной системы образования.

Таким образом, профессиональное выгорание педагогов – серьёзная проблема, которая может привести к снижению качества образования и ухудшению здоровья учителей. Для предотвращения и преодоления этого синдрома необходимо проводить профилактику, включая соблюдение режима труда и отдыха, поддержание физического и психического здоровья, а также создание благоприятной рабочей атмосферы.

Список литературы

1. Абдулазимова Т.Х. К Проблеме профессионального выгорания педагога / Т.Х. Абдулазимова, Э.М. Омарова, А.Х. Малаев // МНКО. – 2023. – №6 (103) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AAsbH> (дата обращения: 07.04.2024).

2. Гречищева Л.С. Профессиональное «Выгорание» педагога / Л.С. Гречищева, О.А. Хорошева, С.П. Игнатова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AAseU> (дата обращения: 03.04.2024). – EDN VQDLSZ

3. Михайлова А.В. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов / А.В. Михайлова, К.М. Власова // Педагогическая перспектива. – 2022. – №2 (6) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AAsiQ> (дата обращения: 07.04.2024).

4. Сумароков В.К. Эмоциональное или профессиональное выгорание педагогов / В.К. Сумароков, Е.М. Таршилова, Н.О. Беззубцева [и др.] // Современные инновации. – 2022. – №1 (41) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AAsnm> (дата обращения: 03.04.2024).

5. Хазиева Э.Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов / Э.Д. Хазиева // Academic research in educational sciences. – 2022. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AAsqV> (дата обращения: 03.04.2024).