

Хасухаджиева Хадишит Халидовна

магистрант

Миназова Венера Магомедовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-115872

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЯ: ФАКТОРЫ, СИМПТОМЫ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема эмоционального выгорания учителя. Выделены некоторые факторы развития данного негативного состояния у учителей и симптомы проявления. Подчеркивается, что знание и понимание природы и сущности эмоционального выгорания, умение проводить самодиагностику признаков, помогут определить пути и методы его профилактики и коррекции.

Ключевые слова: учитель, эмоциональное выгорание, факторы эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания.

Профессия педагога направлена на решение задач государственной важности – обучение и воспитание подрастающего поколения, способного активно и разумно создавать будущее страны и всего человечества. Передача интеллектуального и культурного опыта обучающимся требует не только высокого профессионализма, но и способности выдерживать огромные физические и психологические нагрузки. В перечне профессий стрессогенного характера профессия педагога находится в первых рядах [3].

Педагогические работники (воспитатель, учитель, социальный педагог, педагог дополнительного образования, преподаватель) относятся к «группе риска» в связи с высоким уровнем интеллектуального и эмоционального напряжения, повышенным уровнем ответственности, постоянной личностной включен-

ностью в образовательный процесс (Л.М. Аболин, Г.Ф. Заремба; Г.Г. Горелова, Л.М. Митина, Е.А. Климов, Н.А. Подымов и др.).

В настоящее время в отечественной системе образования произошли значительные изменения. Ожидания от российских педагогов, в частности, учителей, как никогда высоки. Современный педагог адаптируется к широкому спектру стилей обучения, разрабатывает и постоянно корректирует образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных стандартов, овладевает современными технологиями обучения. Реализация идей инклюзивного образования обязывает педагога повышать квалификацию для работы с обучающимися особых категорий. Учитель ежедневно планирует учебную программу, следит за посещаемостью и успеваемостью каждого ребенка, осуществляя индивидуальный подход, ведет огромный перечень сопровождающей педагогический процесс документации. Педагог взаимодействует с различными субъектами образовательного процесса по вопросам обучения, воспитания и развития обучающихся (особых усилий требует работа с родителями).

Во все времена отношение социума к педагогу (учителю) отличалось повышенной требовательностью к содержанию, качеству и продуктивности выполняемого труда. Социальная роль учителя представлена в общественном сознании как идеальная модель личности, образец для подражания – это специалист с широким кругозором, интеллектуальными способностями, высокой моралью, коммуникативной компетентностью, гуманист, альтруист.

В современных условиях образовательных реформ у педагогов возникают определенные трудности и барьеры в процессе реализации профессиональной деятельности. Выработанные профессиональные привычки, приверженность к определенным формам и методам работ в сочетании с необходимостью подстраиваться под новые требования, менять стиль и установки, овладеть цифровыми технологиями в некоторых случаях приводят к неуверенности в собственных профессиональных компетенциях или ощущению личной несостоятельности.

Таким образом, в определении педагогической профессии как «работы сердца и нервов», данном В.Н. Шебеко и Е. Семеновой, подчеркиваются факторы,

свидетельствующие о высоком уровне душевного и эмоционального напряжения, которое ежедневно испытывает учитель [2]. Л.М. Митина сравнивает проблему ухудшения профессионального здоровья учителя с масштабами «национального бедствия» и подчеркивает, что самая значимая профессия на земле заражена моральным безразличием и переживает состояние нравственной депрессии [1].

Анализ научных статей, выступлений учителей школы на семинарах, конференциях, изучение информации на данную тему на сайтах свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание учителей является растущей проблемой в школах. На одном из сайтов представлены результаты исследования, проведенного в 2023 году, в котором приняли участие более 4000 учителей. 81% из них заявили, что их общая рабочая нагрузка увеличилась. Кроме того, более половины (55%) учителей сказали, что у них меньше времени на планирование из-за нехватки персонала и других факторов. Сочетание дополнительной работы и нехватки ресурсов привело к беспрецедентному стрессу среди учителей, что увеличило количество случаев профессионального выгорания.

Выгорание учителя – это не просто утомительный день с непослушными и рассеянными учениками, назойливыми родителями или требующими высокого уровня компетентности технологии. Эмоциональное выгорание вызвано хроническим стрессом из-за непрекращающихся требований на рабочем месте. Это состояние, при котором педагог исчерпал личные и профессиональные ресурсы, необходимые для выполнения работы. Однако дело не только в способности эффективно обучать. Эмоциональное выгорание учителя может иметь долгосрочные физические и эмоциональные последствия, поэтому важно распознавать признаки и симптомы этого слишком распространенного состояния, чтобы защитить психическое и физическое здоровье.

Большинство учителей усердно работают, чтобы проводить увлекательные уроки и вдохновлять своих учеников. Как правило, выпускники педагогических специальностей обладают необходимым профессиональным качеством – общительностью – и готовы взаимодействовать с обучающимися, коллегами и родителями, проявляя уважение и дружелюбие. Высокий уровень мотивированности

и воодушевление молодого специалиста позволяет предположить, что проблемы профессиональной деструкции не будут для него актуальны. Однако трудолюбивые и мотивированные учителя рисуют выгореть, потому что они слишком активно включаются в процесс и полностью посвящают себя ученикам, школе, коллегам, пренебрегая своим здоровьем и необходимостью адекватного структурирования рабочего времени.

Первые, самые распространенные, признаки эмоционального выгорания проявляются как постоянная усталость, раздражительность, проблемы со сном (бессонница или, наоборот, желание слишком много спать). Меняются привычки пищевого поведения, наблюдаются изменения веса (набор или потеря веса) и необъяснимого выпадения волос. Эмоциональное выгорание может сопровождаться такими физическими симптомами, как боль в груди, учащенное сердцебиение, одышка, головокружение, обморок, головная боль. Ослабление иммунной системы приводят к росту заболеваемости.

Мысли о необходимости готовиться к занятиям и вести педагогический процесс вызывают чувство грусти, тревоги или подавленности. Педагог перестает испытывать положительные эмоции от профессиональной деятельности. В познавательной сфере наблюдаются нарушения внимания (снижается концентрация, появляется рассеянность), ухудшается продуктивность памяти, появляется забывчивость.

Постепенно негативные симптомы усугубляются и сказываются не только на состоянии организма, но и на личностном уровне – понижается самооценка, негативная профессиональная идентичность, циничное отношение к профессиональной деятельности и окружающим людям, пессимизм, отстраненность от работы и от коллег, отчуждение. Таким образом, процесс развития эмоционального выгорания педагога имеет поступательный характер [4].

Таким образом, эмоциональное выгорание является спутником представителя педагогической профессии. Для предотвращения данного психологического недуга важно знать и понимать его природу и сущность, уметь проводить самодиагностику признаков выгорания, определить пути и методы профилак-

тики и коррекции. Педагог должен осознавать, что в первую очередь ему необходимо заботиться о своем психологическом благополучии, т.к. только устойчивый, выдержаный, здоровый педагог может эффективно решать возложенные на него сложные задачи.

Список литературы

1. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для вузов / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова. – М., 2005. EDN QUVCKP
2. Шебеко В. Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить. БГПУ / В. Шебеко, Е. Семенова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/4355/1/> (дата обращения: 10.01.2025).
3. ТОП-10 самых стрессовых профессий в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://careerist.ru/news/top-10-samyx-stressovuyx-professij-v-rossii.html> (дата обращения: 10.01.2025).
4. Эмоциональное выгорание: что это и как справиться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yasno.live/blog/burn-out-syndrome> (дата обращения: 10.01.2025).