

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ В ОО

Кущева А.А.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Лицей «Многоуровневый образовательный комплекс № 2»

Шендрикова ул.,7, Воронежская область, Россия, 394086

«Бич» современности – синдром эмоционального выгорания. Растущий темп жизни, чувство ускорения времени и постоянная его нехватка, вызывают нервно-психическое напряжение у людей большинства профессий. Трудности человека с самоконтролем, с проявлением и сдерживанием собственных эмоций, и чувств, постоянное напряжение, стресс, высокая тревожность и попытки контролировать собственную агрессию и злость, приводят к дисгармонии и саморазрушению личности. В погоне за темпом жизни, человек лишает себя времени на отдых, восстановление, которые так необходимы для полноценного и здорового развития личности.

Одной из самых подверженных эмоциональному выгоранию профессий является педагог. Ведь человек данной профессии находится под постоянным давлением окружающих – администрация ОО, родители, дети и общественное мнение. Постоянно меняющиеся требования по заполнению отчетов, «добровольное» участие в конкурсах, фестивалях, семинар и т.п. А еще нужно успевать учить детей, так чтобы они понимали все и сразу. От учителя ожидают совершенной отдачи, как профессиональной, так и эмоциональной. В попытках все успеть, педагог забывает о себе самом. И уже не работа является частью жизни, а жизнь, становится частью работы.

Хазиева Э.Д. пишет, что понятие «эмоциональное выгорание» в 1974 году сформулировал американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг. Под ним он понимал 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. К. Маслач определяла синдром «эмоционального выгорания», как дезадаптированность человека к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки. По ее словам, это особое состояние человека, которое включает в себя:

- чувство эмоционального истощения и изнеможения;
- симптомы деперсонализации и дегуманизации;
- негативное восприятие самого себя;
- утрату человеком профессионального мастерства (Хазиева Э.Д., 2022).

Изучением профессионального выгорания с 60х годов XX века занимались В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.А. Рукавишников, Т.И. Рогинская, В.Е. Орел, К. Маслач, П. Брилл, Э. Аронсон, С. Джексон и другие. Первые исследования проблемы «профессионального выгорания» изучались отечественными психологами среди педагогических работников (Харитоновна С.М., 2019).

В.С. Третьякова в своей статье обобщает различные теории и подходы к пониманию эмоционального выгорания и выделяет основные характеристики данного феномена. Эмоциональное выгорание – это:

- процесс, имеющий определенные фазы своего развития; динамика заключается в процессе роста эмоционального истощения;
- «специфическое состояние умственного, эмоционального и психического истощения, связанное с профессиональной деятельностью и возникающее у психически здоровых людей, ранее успешно функционировавших на определенном уровне профессионального мастерства»;
- долго действующая стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов;
- область психического, где развивается ориентированность на проблему или на себя, как в представлениях или чувствах, так и в поведении и деятельности (локус burnout);
- как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие, выработанный

личностью, для экономии собственных энергетических затрат в профессиональной деятельности.

Последствия эмоционального выгорания, приведенные в специальной литературе:

- снижение эмоционального фона, эмоциональная перенасыщенность, равнодушие, истощение и опустошение;

- психосоматические расстройства и снижение физического потенциала;

- снижение качества работы, разочарование в профессиональной деятельности, деформация профессиональных отношений, дистанцирование и избегание обязанностей;

- негативизм собственных профессиональных достижений и возможностей, самонеприятие;

- потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распар иерархии жизненных смыслов, мотивов, ценностей и целей.

Чаще всего среди педагогов подвержено старшее поколение (+40 лет) и в большей степени женщины (Третьякова В.С., 2019) Интровертированная личность будет более подвержена профессиональному выгоранию, относительно экстравертированной. Так как нахождение в постоянной коммуникации для интровертов не свойственно и требуется длительное время для восстановления своих сил и подзарядки своей «социальной батарейки».

Необходимую личностную автономию, независимость педагога в форме поведения, стиле деятельности, образе жизни нарушает постоянное включенность во множество социальных связей «учитель-ученик», «учитель-родитель», «учитель-коллеги», «учитель-администрация». Постоянная включенность педагога в эти связи мешает услышать самого себя и собственное Я. Исследования французских ученых показали, что учителя – мужчины склонны к высокой деперсонализации в то время, как женщины к эмоциональному истощению и обесцениванию личностных достижений.

Проанализировав литературу по психологии и педагогике, можно сделать выводы, что:

- единое мнение о понятии «эмоциональное выгорание» отсутствует, как в зарубежной, так и в отечественной литературе;

- своевременная профилактика может помочь избежать эмоциональное выгорание. Работа по профилактике должна проводиться комплексно и включать в себя улучшение условий труда, обучение методам саморегуляции, улучшение психологического климата в коллективе, гармонизация взаимоотношений между сотрудниками и организацией.

Литература

1. Третьякова В. С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде [Электронный ресурс] // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-pedagogicheskoy-srede> (дата обращения: 22.01.2024).

2. Хазиева Э. Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов [Электронный ресурс] // Academic research in educational sciences. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov> (дата обращения: 22.01.2024).

3. Харитоновна С. М. Взаимосвязь профессиональной мотивации и эмоционального выгорания педагогов / Тольяттинский государственный университет, 2019. 91с.