

Потехина Людмила Николаевна

магистрант

Высшая школа психологии

и педагогического образования

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

***Аннотация:** в данной статье раскрываются факторы, вызывающие синдром эмоционального выгорания у педагогов, предложены способы его профилактики через формирование личностных качеств.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, личностные качества педагога, профессионально важные качества, педагог, профилактика выгорания, профессиональный стресс, эмоции.*

Педагогическая профессия одна из тех, которая подвержена влиянию «выгорания», так как профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной напряженностью. Эта профессия связана с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействие, нарушения дисциплины обучающимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, ведущих к истощению эмоциональных, личностных и психофизических ресурсов педагога [4]. Оно наступает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

Вопросами профилактики эмоционального выгорания занимались и занимаются многие специалисты, в нашей работе мы остановимся на профилактике эмоционального выгорания через формирования личностных качеств педагога.

Любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей имеет основанием личностные качества, содействующие успеху деятельности человека. Профессию педагога, относят к профессиям высшего типа по признаку необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности. Таким образом, не вызывает сомнения то, что педагог должен обладать суммой определенных высоких личностных качеств. Сама специфика педагогического труда предъявляет к педагогу ряд требований к его личности, которые в педагогической науке определяются как профессионально важные качества.

Личностные качества педагога неотделимы от профессиональных, приобретенных в процессе профессиональной подготовки и связанных с получением специальных знаний, умений, способов мышления, методов деятельности [3].

Под профессионально важными качествами понимает индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее усвоения. Необходимые профессионально важные качества педагога характеризуют следующим образом:

- профессиональная направленность, которая проявляется в потребности работать с людьми, в мотивах, интересах, склонность приносить людям реальную, видимую пользу в каждый данный момент;

- общительность как сильное устойчивое стремление человека к общению с другими людьми, проявляющееся в разнообразных условиях, выражается в легкости вступления в общение, в разговорчивости и т. п.;

- эмоциональная устойчивость – трудовая деятельность в области межличностных отношений предъявляет высокие требования к характеру человеку и, прежде всего к его эмоционально-волевой сфере;

- волевые качества человека, проявляющиеся в умении управлять собой и другими людьми;

– характеристики речи. Речь педагога является своеобразным рабочим инструментом, с помощью которого он воздействует на других людей в целях обучения и воспитания [1].

Этот общий перечень свойств составляет психологический портрет идеального педагога. Наличие некоторых личностных качеств педагога (н-р., педагогический такт, педагогическая рефлексия, культура педагогического общения и др.) позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, но полностью от него избавиться невозможно.

Поэтому, профилактика синдрома эмоционального выгорания зависит от сформированность личностных качеств педагога.

Можно выделить основные направления профилактики профессионального выгорания педагогов: психологическая поддержка; психологическое консультирование; психологическая коррекция. Так же могут быть использованы следующие основные методы: психологическая диагностика; психологические беседы; психологическое просвещение; психологическая коррекция; психологическое консультирование [4].

Синдром эмоционального выгорания наносит ущерб здоровью педагога, ведет к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, ведет к проблемам в сфере межличностных коммуникаций.

Исходя из сказанного, становится очевидной необходимость своевременной поддержки, в том числе, внутри образовательной организации в формировании личностных качеств педагога с целью укрепления средовых и личностных ресурсов, способствующих социально адаптивному, здоровому функционированию педагога.

Необходимая и базовая составляющая профилактики и коррекции протекания синдрома эмоционального выгорания – это личностная психологическая подготовка педагога, формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения и управления эмоциональным состоянием [2]. При проведении мероприятий необходимо

учитывать стадию и выраженность симптомов профессионального «выгорания» и включать разнообразные методы и техники, воздействующие на познавательные, эмоциональные и поведенческие структуры личности. Наряду с индивидуальной работой возможно использование различных форм групповой работы и применение данных методов для каждой стадии профессионального «выгорания» в соответствии с его развитием. При этом профилактика синдрома эмоционального выгорания должна быть комплексной и включать в себя педагогическую, психологическую, организационную направленность [5]. Таким образом, причина «эмоционального выгорания» – это комбинация целого ряда факторов, но индивидуальная ситуация профессионального развития, через формирование личностных качеств педагога может сглаживать их влияние.

Список литературы

1. Баландина И.И. Профессионализация и формирование профессионально важных качеств личности педагога / И.И. Баландина // Профессиональное развитие педагогов: теория и практика Научно-практическая конференция. – 2016. – С. 83–86.
2. Минияров В.М. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания / В.М. Минияров, Е.А. Василевская // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2015. – Т. 17. – №1–2. – С. 388–393.
3. Никифорова О.А. Изучение профессионально-важных качеств педагога // Актуальные вопросы психологии. – 2015. – №8. – С. 57–62.
4. Хухлаева О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. – 2010. – №7. – С. 278–282
5. Шутова Д.А. Помогаем педагогам в ситуации эмоционального выгорания // Справочник педагога-психолога. – 2016 – №5. – С. 71–78.