

Теплинская Кристина Анатольевна

старший воспитатель

МБДОУ Д/С №26 «Журавушка»

г. Геленджик, Краснодарский край

Попова Анна Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

***Аннотация:** возникновение профессионального выгорания у педагогов обусловлено системой взаимосвязанных и взаимодополняющих факторов, относящихся к различным уровням организации личности: на индивидуально-психологическом уровне это психодинамические особенности субъекта, характеристики ценностно-мотивационной сферы и сформированность умений и навыков саморегуляции; на социально-психологическом уровне – особенности организации деятельности и межличностного взаимодействия педагога.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагог.*

«Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер и прежде всего – эмоциональной. Развитие синдрома

носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Приспособительным назначением «выгорания» является возможность снижать расходование энергетических ресурсов и предохранять тем самым организм от угрозы истощения. Согласно современным данным, под «эмоциональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

В настоящее время, под психическим выгоранием понимается профессиональный кризис, связанный с работой в целом. Педагогическая деятельность, как и любая другая, характеризуется определенным стилем, который обеспечивается как спецификой самой деятельности, так и индивидуально-психологическими особенностями ее субъекта.

Индивидуальный стиль педагогической деятельности формируют три основных фактора: индивидуально-психологические особенности педагога; особенности педагогической деятельности; особенности обучающихся.

Индивидуально-психологические особенности учителя, формирующие стиль педагогической деятельности, включают индивидуально-типологические особенности, личностные и поведенческие особенности.

В последнее время проблема исследования синдрома профессионального выгорания встала особенно остро. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания. Это связано с тем, что профессиональную деятельность педагога отличает очень высокая эмоциональная и коммуникативная загруженность. Коммуникативная деятельность педагога характеризуется высокой интенсивностью и напряжённостью общения, широкой

сетью контактов разного уровня. Ответственный характер деятельности педагогов обуславливает различные стрессогенные ситуации, которые создают предпосылки для возникновения синдрома профессионального выгорания.

Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие.

Поэтому каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. – С. 443–463.
2. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
4. Янковская Н.А. Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование. – 2009. – №2.
5. Водопьянова Н.В. Психическое «выгорание» и качество жизни / Н.В. Водопьянова, Е.С. Старченкова; под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Питер, 2002. – 424 с.
6. Гилева Л.Р. Преподавание иностранного языка в условиях реализации ФГОС начального и основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/proeknaya-rabota-problema-professionalnogo-vigoraniya-i-puti-ego-resheniya-760776.html> (дата обращения: 08.04.2017).