

Сулименова Ирина Хисаровна

педагог-психолог

МБОУ «Козловская СОШ»

с. Козлово, Астраханская область

СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Аннотация: автор описывает понятие эмоционального выгорания и его структуру, выделяет основные симптомы синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания, структура синдрома эмоционального выгорания.

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессий, которые характеризуются напряженностью и интенсивностью психоэмоционального состояния и которые сильно подвержены влиянию оказываемого профессиональным «выгоранием». От современного учителя требуется решать задачи, для которых нужны серьезные педагогические усилия. Освоение нового содержания учебных предметов, современных форм и методов обучения и воспитания, поиски результативных путей воспитания, следование гуманистической парадигме, необходимость учитывать мгновенные изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета, – все это возможно лишь при условии психологического здоровья, профессиональной компетентности; творчески работающего педагога. Ведь здоровье педагога влияет на психологическое здоровье его учеников. Действие многих эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у педагогов возрастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, повышение усталости. Эти физиологические показатели дают характеристику напряженности работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и «выгоранию». Результатом данных процессов выступает снижение результативности профессиональной деятельности педагога: он

перестает качественно выполнять свои обязанности, у него пропадает творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

«Эмоциональность учителя – ключевой фактор воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательной работе; она мобилизует детей, стимулирует их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Соответственно, дети «выгоревшего» педагога будут чувствовать трудности в формировании опыта эмоционального реагирования. Поскольку эмпатия выступает аффективным «пониманием» другого человека, такие ученики не смогут откликнуться на проблемы других людей или осознать, как они будут восприниматься партнерами по общению.

Детей «выгоревшего» педагога характеризуют трудности в развитии эмпатии и рефлексии, что неизбежно повлияет на снижение уровня развития коммуникативных навыков.

Эмоции выполняют функцию регуляторов познавательной деятельности. Поэтому у детей с сниженным уровнем развития навыков эмоционального реагирования неизбежно будет испорчен процесс приема и трансляции учебного материала. Как следствие, у детей развивается негативное восприятие самого себя со стороны педагога, что в свою очередь затрудняет формирование адекватной самооценки и вызывает нарушения нормативного поведения. Негативное оценивание педагогом результата работы ребенка в результате станет причиной снижения мотивации учебной деятельности.

Более всего риску появления выгорания подвержены педагоги, которые предъявляют к себе завышенные требования. Для них образцом «настоящего» педагога является совершенный человек, который относится к работе как жизненному предназначению, сверхзадаче. Происходящие в процессе длительной профессиональной деятельности личностные изменения («выгорание») педагога, обязательно повлияют на жизнь других людей. Деперсонализация – негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, появляется как защита от подавляющих эмоциональных состояний

вследствие обращения с ребенком как объектом профессионального воздействия. Для «выгоревшего» педагога характерно преобладание негативных оценок в восприятии своих воспитанников. В.В. Бойко говорит еще об одной особенности «выгоревшего» педагога – слабую мотивацию эмоциональной отдачи в работе. Специалист сферы «человек – человек» не считает необходимостью или почему-либо не заинтересован в том, чтобы проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. «Выгоревший» педагог стремится облегчить свою работу или уменьшить объем своих обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит процесс полной или частичной утраты интереса к ребенку. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для действий.

В структуру синдрома «профессиональное выгорание» включают следующие составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда (негуманное, бесчувственное отношение к клиентам, приходящим для получения образования, лечения и т. д.). Редукция профессиональных достижений – это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Синдром эмоционального выгорания развивается в ходе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

Список литературы

1. Ласовская Т.Ю. Профессиональное выгорание: учеб.-метод. пособ. / Т.Ю. Ласовская, С.А. Ильина. – Новосибирск: Сибмедиздат, 2004. – 31 с.
2. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя: учеб. пособ. – М.: Просвещение, 2004. – 356 с
3. Чутко Л. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом. – М.: Речь, 2010. – 96 с.

4. Профессиональное выгорание и его влияние на стиль деятельности педагогов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/xlvi/60698> (дата обращения: 05.11.2019).