(cc) BY

Петрова Ксения Максимовна
студентка
Брутова Марина Алексеевна
канд. пед. наук, доцент
Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Архангельская область

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Аннотация*: в статье рассмотрена тема профессионального выгорания педагога. Выделены факторы, влияющие на профессиональное выгорание и рассмотрена профилактика его возникновения.*

Ключевые слова*: профессиональное выгорание, факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, признаки профессионального выгорания, профилактика профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.*

Понятие «синдром профессионального выгорания» было введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году [3, с. 143].

Профессия педагога, как никакая другая, подвержена воздействию профессионального выгорания. Процесс профессионального выгорания сугубо индивидуальный. Он зависит от многих факторов, в том числе личностных качеств конкретного педагога и микросреды образовательной организации, в которой он работает.

Основными проявлениям профессионального выгорания являются:

1. Эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

2. Деперсонализация – циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда.

3. Редукция профессиональных достижений – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Факторы, влияющие на развитие профессионального выгорания, можно разделить на следующие группы:

− личностные (реактивность, чрезмерно низкая или высокая эмпатия, интроверсия, низкий уровень самоуважения и самооценки, полное поглощение работой и т. д.);

− статусно-ролевые (ролевой конфликт и неопределенность, состояние неудовлетворенности личным и профессиональным ростом, достигнутыми результатами, неудовлетворенность социальным статусом);

− корпоративные (однообразность работы, высокий вклад ресурсов в работу при недостатке получаемой отдачи, признания, уважения в коллективе, высокая загруженность, негативные отношения с коллегами, недостаток поддержки с их стороны, недостаток поддержки со стороны руководства) [4, с. 38].

Также профессиональному выгоранию способствует тот факт, что педагог в процессе выполнения своих должностных обязанностей непрерывно находится в состоянии стресса или близкого к нему, поскольку в своей деятельности при выполнении обязанностей по обучению и воспитанию учеников, педагог обязан строго соблюдать большое количество различных нормативно-правовых актов различного уровня: от международных (Конвенция о правах ребенка), до локальных (например, Устав учебного заведения). Это делается в целях наиболее полного и всестороннего обеспечения прав и интересов ребенка и иго родителей, однако вместе с тем создает дополнительные стрессовые ситуации для педагога.

Профессиональное выгорание негативно сказывается на профессиональной деятельности педагога, значительно понижая качество выполняемых им задач, а в некоторых случаях, может привести к признанию его профнепригодным, что сделает невозможным его дальнейшее совершенствование и развитие в данном направлении и приведет к смене профессии.

Исходя из этого, крайне важным является осуществление профилактики профессионального выгорания с целью недопущения его развития, либо же выявления его на ранней стадии с последующим проведением психологической

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

работы с педагогом в целях коррекции его психоэмоционального состояния. При всем этом, профилактика профессионального выгорания вполне прости и включает в себя ряд простых правил:

− создать для себя максимально комфортную обстановку на рабочем месте;

− в случае наступления сильного эмоционального напряжения на работе не игнорировать это, а возможными способами осуществить эмоциональную разрядку;

− дистанцировать себя от занимаемой должности: четко разграничивать себя и свое поведение во время исполнения профессиональных обязанностей и в быту;

− не гиперболизировать значение рабочих задач;

− регулярно вносить разнообразие в досуг, отвлекаться от рабочих ситуаций.

− стараться не решать рабочие проблемы в нерабочее время. Несмотря на то, что профессия педагога для большинства носит «круглосуточный» характер, необходимо максимально возможно разделять работу и личную жизнь;

− не тратить выходные дни на работу;

− больше общаться с людьми, не связанными с вами деловыми отношениями;

− заниматься спортом, обрести хобби;

− уделять внимание здоровому сну и правильному питанию.

Профессиональное выгорание не является чем-то из ряда вон выходящим. Это то, с чем может столкнуться представитель абсолютно любой профессии, и педагоги не стали исключением. Необходимо не пренебрегать возможностью его возникновения и следовать простым правилам профилактики профессионального выгорания, которые значительно снижают риск его возникновения. В том случае, если риск профессионального выгорания велик и своими силами справиться с ситуацией не получается, необходимо незамедлительно обратить за помощью и поддержкой к специалистам – психологам [6, с. 170].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Бабич О.И. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

2. Бойко В.В. Социально-психологический климат коллектива и личности / В.В. Бойко, А.Г. Ковалёв, В.Н. Панфёров. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.

3. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.

4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.

5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени / М. Грабе. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.

6. Иванова Л.А. Профессиональное выгорание педагога / Л.А. Иванова. –// Молодой ученый. – 2016. – №1 (105). – С. 709–711 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/105/24868/

7. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе / Н.Г. Осухова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.

8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.

9. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семёнова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)