

Казанцева Елена Игоревна

педагог-психолог

МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина»

с. Сростки, Алтайский край

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: статья посвящена раскрытию специфики синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов общеобразовательной организации. Анализируются понятия «синдром выгорания», «напряжение», «резистентность», описываются ключевые причины выгорания, меры профилактики выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональная деструкция, деформация личности, напряжение, резистентность, деперсонализация, психопрофилактика.

Синдром выгорания в профессиональной деятельности педагогов общеобразовательной организации – это симптом нашего времени, который прежде всего характерен для многих профессий типа «человек-человек», сопровождающийся потерей сил, энергии.

Эмоциональное пресыщение в сопровождении с повышенной ответственностью в педагогической деятельности часто приводит к раздражительности педагога, нервным срывам, хронической усталости, состоянию «разбитости», проблемам с сердцем и т. п.

Человек буквально «горит» на своей работе, безынициативен и безразличен ко всему происходящему, что особенно недопустимо для учителя, взаимодействующего с детьми.

В.В. Бойко, именно педагогическую деятельность относит к категории «риска» как наиболее подверженную профессиональной деструкции [2].

Это связано с характерными особенностями данной профессии: продолжительные стрессы, сложность педагогических ситуаций, проблемы коммуникативных взаимоотношений и т. д. Также среди вышеперечисленных причин можно особо выделить накапливание отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки».

Как же понять, что педагог подвержен синдрому эмоционального выгорания (СЭВ)? Ведь в большинстве случаев не каждый человек определит, что он столкнулся с такой проблемой. Эмоциональное выгорание как проявление деформации личности педагога – серьезное образование, требующее детального разбора.

В.В. Бойко отмечает наличие некоторых тревожных симптомов, которые ведут в СЭВ. Это, прежде всего, напряжение и резистентность – как сопротивление и истощение. Напряжение характеризуется недовольством собой, ощущением «загнанности в клетку», тревогой и депрессией. Оно является «запускающим механизмом» в развитии синдрома эмоционального выгорания. Резистентность проявляется в неадекватном реагировании, сильной импульсивной реакции, эмоционально-нравственной дезориентации, экономии эмоции, редукцией профессиональных обязанностей. Выделение резистентности в отдельную фазу весьма условное, так как сопротивление проявляется с момента появления напряжения [2].

Отметим также основные проявления синдрома эмоционального выгорания в работе учителя: деперсонализация, нарушение ценности собственной личности, появление зависимости от мнения других людей или же наоборот преобладание негативизма в сторону окружающих. Синдром плохо сказывается не только на здоровье, трудоспособности и личностном развитии педагога, но и на учащих, являясь препятствием для эффективной результативной системы деятельности педагог-ученик.

Более того, в большинстве своем СЭВ наступает неожиданно. Характеризуется это, в первую очередь, усердной работой без отдыха, без заботы о своих элементарных нуждах, достижением своих профессиональных целей несмотря ни на что. В таком случае необходима профилактика. Лечить синдром эмоционального выгорания, как известно, сложнее, чем предотвратить. Действовать нужно незамедлительно, ведь синдром эмоционального выгорания не результат стресса, а серьезные последствия неуправляемого стресса.

Первичная психопрофилактика включает в себя раскрытие и освоение ресурсов личности, ориентировку на создание позитивной системы профилактики, помощь в реализации жизненного и профессионального предназначения. Важной задачей является создание комплекса мероприятий, направленных на принятие и осознание проблемы, а также на ее решение.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что образ жизни человека, его личные качества являются важным звеном в предотвращении синдрома эмоционального выгорания. Важно сохранить баланс между работой и отдыхом, правильно распределить удовлетворение своих духовных, психологических, физиологических и эмоциональных потребностей.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. / О.И. Бабич. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель. – 122 с.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2011. -105 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
4. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий / Е.А. Климов. – Обнинск: Принтер, 1993. – 57 с.
5. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И.А. Лапина // Молодой ученый. – 2016. – №29. – С. 331–334. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/133/37222/>. EDN XIFFFN
6. Вахабова С.А. Эмоциональное выгорание педагога: симптомы, меры профилактики / С.А. Вахабова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-simptomu-mery-profilaktiki> (дата обращения: 24.04.2024).