

Васильева Александра Алексеевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №208»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА

***Аннотация:** в статье рассматривается эмоциональное выгорание педагогов. Основные проявления синдрома эмоционального выгорания в работе педагога: деперсонализация, нарушение ценности собственной личности, появление зависимости от мнения других людей или же наоборот преобладание негативизма в сторону окружающих. Раскрытие и освоение ресурсов личности, ориентировка на создание позитивной системы профилактики – важные условия предотвращения синдрома эмоционального истощения педагога.*

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

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это не просто усталость, а серьезное состояние, глубоко затрагивающее психическое и физическое здоровье человека, особенно актуально проявляющееся в наше время. Оно характеризуется истощением эмоциональных, физических и умственных ресурсов, сопровождаясь ощущением опустошенности и потерей смысла.

В случае с педагогами, эта проблема приобретает особую остроту, ведь их профессиональная деятельность напрямую связана с постоянным эмоциональным взаимодействием с детьми, родителями и коллегами. Высокая степень ответственности, непрерывный поток информации и необходимость постоянного решения сложных задач создают благоприятную почву для развития СЭВ.

Педагогическая работа, по мнению многих исследователей, включая В.В. Бойко, относится к профессиям высокой степени риска в плане профессиональной деструкции. Это объясняется целым комплексом факторов.

Во-первых, это длительные периоды стресса, которые накапливаются день за днем, год за годом. Представьте себе: педагог ежедневно сталкивается с

большим количеством детей, каждый из которых имеет свой характер, свои особенности, свои проблемы. Конфликты, непонимание, необходимость находить индивидуальный подход к каждому – все это требует колоссальных эмоциональных затрат.

Во-вторых, сложность педагогических ситуаций, требующих быстрых и взвешенных решений, часто выходит за рамки стандартных инструкций. Непредсказуемость поведения детей, сложные семейные ситуации учеников, давление со стороны администрации – все это создает постоянное напряжение.

В-третьих, коммуникативные взаимоотношения в образовательном учреждении могут быть напряженными и конфликтными. Сложности в общении с родителями, коллегами, администрацией, негативная обратная связь – все это способствует накоплению негативных эмоций.

Особо следует отметить проблему накопления отрицательных эмоций без возможности их адекватной разрядки. Педагоги часто вынуждены сдерживать свои эмоции, накапливая внутри себя чувство раздражения, усталости, разочарования.

Отсутствие поддержки со стороны руководства, недостаток времени для отдыха и восстановления сил усугубляет ситуацию. Негативные эмоции, словно снежный ком, нарастают, приводя к истощению и развитию СЭВ.

Главная опасность СЭВ заключается в том, что он развивается постепенно, незаметно для самого человека. Педагог может долгое время не осознавать, что находится в состоянии выгорания, списывая свою усталость на переутомление или временные трудности. Однако игнорирование симптомов может привести к серьезным последствиям: нервным срывам, проблемам со здоровьем (в том числе сердечно-сосудистой системы), снижению эффективности работы, потере интереса к профессии и даже к жизни.

В.В. Бойко выделяет ключевые симптомы СЭВ, которые сигнализируют о необходимости обратиться за помощью. Среди них – напряжение и резистентность. Напряжение проявляется как недовольство собой, ощущение «загнанно-

сти в клетку», постоянная тревога и депрессивное состояние. Это своеобразный «запускающий механизм» для развития синдрома. Резистентность характеризуется неадекватностью реакции на стрессовые ситуации, импульсивностью, эмоциональной нестабильностью. Человек становится раздражительным, циничным, безразличным к работе и окружающим. Он теряет инициативу, становится пассивным и апатичным. Все это особенно опасно для учителя, чьи обязанности требуют эмоциональной вовлеченности, активности и позитивного отношения к детям. Рассмотрим эти симптомы подробнее. Напряжение проявляется в постоянном чувстве тревоги, беспокойства, снижении самооценки. Педагог может начать сомневаться в своих профессиональных качествах, испытывать чувство вины за несовершенство своей работы, чувствовать себя некомпетентным и неспособным справляться с обязанностями. Депрессивное настроение становится постоянным спутником, снижая жизненный тонус и интерес к жизни. Резистентность же проявляется в изменении поведения. Педагог может стать циничным и безразличным к проблемам учеников, теряет эмпатию и сочувствие. Реакции становятся импульсивными, непропорциональными ситуациями. Это может проявляться в резких высказываниях, конфликтах с детьми и коллегами. Постоянная раздражительность и усталость также являются яркими симптомами резистентности. Человек буквально «горит» на работе, испытывая полное истощение своих ресурсов. Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов – это серьезная проблема, требующая комплексного подхода к решению.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2011. – 105 с.
2. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И.А. Лапина // Молодой ученый. – 2016. – №29. – С. 331–334. EDN XIFFFN