

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**Хромова Екатерина Константиновна**

магистрант, Московского Инновационного университета, РФ, г. Москва

MANIFESTATION OF THE TEACHER'S EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME***Ekaterina Khromova****Master's student, Moscow Innovative University, Russia, Moscow*

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога. Изучим влияние этого синдрома на трудовую деятельность учителя, а также предположим насколько опасен он для участников образовательного процесса.

Abstract. In this article we will consider the manifestation of emotional burnout syndrome in the activity of a teacher. Let's study the effect of this syndrome on the teacher's work activity, and also assume how dangerous it is for participants in the educational process.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, истощение, кризисные периоды эмоционального выгорания, симптомы СЭВ, эмоциональность педагога, рекомендации.

Keywords: emotional burnout, emotional burnout syndrome, exhaustion, crisis periods of emotional burnout, symptoms of CMEA, teacher's emotionality, recommendations.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

Деятельность педагога общеобразовательного учреждения является профессией активного взаимодействия с участниками образовательного процесса, как принято называть, относящейся к типу «человек-человек». Это та профессия, которая обладает высокой интенсивностью и стрессовой напряженностью эмоционального состояния и в которой люди подвержены эмоциональному выгоранию. Роль современного учителя в общеобразовательном учреждении давно вышла за рамки традиционного понимания деятельности педагога. Современный учитель – это не только человек, который будет обучать ребенка знаниям, умениям и навыкам в каждой предметной области в рамках начального и среднего общего образования, но и творец, созерцатель, мудрец и первооткрыватель детских сердец. Именно учитель, первый учитель, встречает и своим собственным примером показывает каким увлекательным и интересным может быть процесс обучения. Для того, чтобы процесс обучения строился гармонично и увлекал обучающихся, учитель не только должен любить детей, но и сам должен быть в душе ребенком, а также многогранной, интересной для любого

возраста личностью. А на это необходимы силы, время и самое главное желание самого педагога.

В комфортных условиях работы всегда хочется развиваться и совершенствоваться. Речь идет не о заработной плате, хотя и ей может быть недоволен педагог, не об оснащенности своего рабочего кабинета, а о моральном спокойствии, гармонии, взаимопомощи и поддержки среди всех участников образовательного процесса. А это и руководство образовательным учреждением, и коллеги, и обучающиеся, и родители этих обучающихся.

В деятельности педагогов образовательного учреждения, которые находятся продолжительное время в эмоциональном выгорании, можно выделить три кризисных периода:

- кризис первого года: молодой специалист, выпускник педагогического профессионального учреждения, находится во власти юношеского максимализма. Он уверен на 100%, что именно он «тот самый» педагог –современный, талантливый, находчивый и т.д. Оно и понятно, когда новый специалист приходит в учебное заведение, он полон сил, идей, но, к сожалению, опыта не хватает. Огромное количество требований по написанию программ, конспектов, а также заполнение электронных журналов и ведомостей отнимают не столько физических, сколько моральных сил. Ведь такая работа занимает не 20-30 минут в день, а несколько часов в течении всего дня. Для некоторых первый год в образовательных учреждениях становится последним;
- кризис пяти – семи лет: возникает у педагогов, которые перешагнули первые пять лет своей трудовой деятельности, добившихся небольших, но значимых результатов в своей деятельности. Эти результаты, как правило, достаточно весомы в профессиональном росте педагога. У каждого из педагогов, которые имеют стаж от 5 до 8 лет, внутри живет внутренний педагог – это некая «училка», которая говорит надо делай, не надо, даже и не было распоряжения от руководства – тоже сделай, лишним не будет. Позднее свои успехи и успехи обучающихся не вызывают радости. Даже мысль о встрече с коллегами в неформальной обстановке, может вызывать плохое настроение, как предвкушение каких-либо нововведений в сфере образования. Не даром говорят, что любая встреча с коллегами по работе в неформальной обстановке превращается в педсовет;
- кризис двенадцати-пятнадцати лет: за плечами у педагога уже солидный опыт педагогической деятельности, чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам – вершине биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию, а иногда и полную отторжение от выбранной профессии. Личностная самооценка занижена. Постоянно нарастающих страх перед аттестацией, и как следствие подтверждение своей квалификационной категории. Педагогу хочется спрятаться, остаться незамеченным, он не желает общаться с людьми, а также поддерживать беседу длительное время.

Эмоциональность преподавателя – это один из главных факторов воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательной работе; она активизирует обучающихся, мотивирует на дальнейшее саморазвитие. Следовательно, ученики такого педагога, который начал выгорать эмоционально, будут испытывать трудности в формировании опыта эмоционального реагирования. Поскольку эмпатия является быстрым и интенсивным, и что не мало важно – кратковременным, возникновением сопереживания к другому человеку, такие ученики не смогут откликнуться на проблемы других людей или осознать, как они будут восприниматься партнерами по общению, то есть не будут активно взаимодействовать друг с другом. Ученики «выгоревшего» педагога отличаются характерными затруднениями в развитии сопереживания и навыка самоанализа своих переживаний (рефлексии), а это приводит к серьезным проблемам с развитием коммуникативных умений и навыков.

Кто же подвержен риску «приобретения» синдрома эмоционального выгорания? Наибольший риск «приобретения» возникает у педагогов, предъявляющих к себе очень высокие требования. Для них образцом «настоящего» педагога является сверхчеловек – совершенный человек. Этот сверхчеловек – ставит перед собой достаточно сложные, практически невыполнимые задачи. Происходящие в результате профессиональной деятельности

личностные изменения («выгорание») учителя, безусловно, оставят свой след в других людях. Деперсонализация – это негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, развивается как защита от подавляющих эмоциональных состояний вследствие обращения с учеником как объектом профессионального воздействия. В результате цинизма и некой холодности страдает не только окружение педагога в школе, но и его семья, в частности дети. Педагог, подверженный синдрому эмоционального выгорания, в своей работе заикливается учениках с недостаточным уровнем знаний в какой-либо области. Тем самым это проявляется в причинах появления негативной оценки. Учитель не специально «заваливает» ученика, не давая возможности исправить ситуацию с успеваемостью. [2].

Одной из главных особенностей выгоревшего педагога является его слабая мотивация к саморазвитию и нежелание достигать успехов в трудовой деятельности. Специалист, работающий в сфере активного взаимодействия с участниками образовательного процесса, не считает нужным или не заинтересован вообще в проявлении сопереживания к субъекту своей профессиональной деятельности. «Выгоревший» педагог стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит полная или частичная утрата интереса к ребенку.

В последнее время в научных работах исследуется отрицательное и разрушающее влияние профессионального выгорания на личность учителя, а также на стиль его педагогической деятельности. Под личностно-профессиональными искажениями подразумевается отклонение от оптимального развития личности как субъекта профессиональной и повседневной жизнедеятельности. Личностными разрушениями могут быть названы в силу того, что педагогическая деятельность относится к разряду таких, в которых главным инструментом выступает личность самого педагога. А это значит, что деформированию, разрушению, искажению подвергаются не отдельные психические свойства и процессы, а личностные качества и индивидуальный стиль деятельности педагога.

Особенности личности, развивающиеся на фоне эмоционального выгорания это: нерешительность, пассивность, консерватизм, замкнутость, частая смена настроения, раздражительность и нервозность, холодность, сверхконтроль за действиями своего окружения, повышенная утомляемость, тревожность и мнительность.

Синдром профессионального выгорания развивается в течении всего учебного года и обостряется в период предстоящих каникул, когда детей в школе нет и есть возможность заняться бумажной работой, но в связи с большим объемом работы, выполнить все не представляется возможным. Спустя неделю учитель, казалось бы, отдохнул от шума и суеты, должен с новыми силами приступить к профессиональной деятельности. Но этого не происходит. И это отражается на общении с подопечными. На фоне усталости, напряженности появляется истощенность не только эмоциональная, но и физическая. Учитель начинает «увядать» в физическом здравии (часто болеет простудными заболеваниями и т.д.).

Существует методика «Диагностика эмоционального выгорания личности», позволяющая диагностировать симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции» или «истощения». Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать эти три симптома. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Первоначальная диагностика была проведена на педагогах общеобразовательной организации. Анкетирование проводилось анонимно. Целью было поставлено не только выявление первичных признаков выгорания, но и желание педагогов быть открытыми для сотрудничества и дальнейшей помощи в преодолении трудностей эмоционального дискомфорта. Изначально, реакция на проведение подобного исследования была воспринята с неодобрением. Почему? В связи с периодом, когда все педагоги начальных классов, педагоги дополнительного образования и педагоги отдельных предметов «загружены» выполнением заданий от руководства, у них нет желания на заполнение каких-либо бумаг. При виде листа с напечатанным тестом и строчками для заполнения, у каждого учителя в глазах читались следующие фразы, а некоторые были произнесены вслух: «нужно что-то срочно сдать», «очередной перечень мероприятий», «скорее бы закончился учебный год». О чем это может

свидетельствовать? О том, что учитель просто устал.

Диагностика показала, что у 68% обследуемых учителей, обозначились признаки следующих симптомов: симптом «загнанности в клетку», симптом «редукции профессиональных обязанностей». Симптом «редукции профессиональных обязанностей» означает упрощение в профессиональной деятельности, предполагающее активное взаимодействие с людьми (участниками образовательного процесса). Редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют больших эмоциональных затрат – происходит обделение элементарным вниманием. Симптом «загнанности в клетку» не является явным признаком развивающегося стресса и как следствие причиной выгорания. Загнанность в клетку – это замкнутость в своей проблеме, нахождение в тупиковой ситуации, выход из которой очень затруднен или невозможен.

В эти 68% попали те педагоги, которые работают от 7 до 17 лет в школе. Молодые педагоги, возраст которых от 20 до 30 лет, получили в результате диагностики повышенный коэффициент по симптому «неудовлетворенности собой». Их процент 12.

Итак, проблема выгорания педагогов общеобразовательных организаций не должна оставаться без внимания. Ведь в руках этих учителей будущее страны. Будущее наше общество. Сталкиваясь с этим, учитель пытается успеть и там, и там. Угодить каждой стороне этого треугольника (руководство школы – обучающиеся – родители). А от того, насколько «здоров» и личностно профессионально развит педагог, зависит качество обучения и развитие подрастающего поколения. Для «здорового» и комфортного осуществления педагогической деятельности необходимо психолого-педагогическое сопровождение с учетом раскрытия факторов выгорания. В рамках процесса сопровождения необходима профилактика этого неприятного явления в нескольких направлениях – это просвещение педагогов о способах контроля выгорания и угасания и участие в тренингах, которые помогут развивать в каждом человеке личностные ресурсы борьбы с «выгоранием».

Список литературы:

1. «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
3. Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
4. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Изд-во “Питер”, 2005, с. 154.
5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
6. Ласовская Т.Ю., Ильина С.А. Профессиональное выгорание: Учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Сибмедиздат, 2004.
7. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: «Дело», 1994. – 216 с
8. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
9. Электронный источник: <http://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/3086-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya>