

Эмоциональное выгорание преподавателей: причины, последствия и профилактика

Нестерович Ольга Александровна

преподаватель по классу гитары

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Детская школа искусств» ЗАТО Северск**

Аннотация. В статье рассматривается синдром профессионального выгорания преподавателя, причины его возникновения и последствия. Автор рассматривает пути профилактики эмоционального выгорания и сохранения персонального здоровья преподавателя с целью творческого самораскрытия в профессии.

Найти свое призвание: с радостью бежать на работу, чувствовать, что приносишь реальную пользу людям. Это ли не мечта многих? Но время идет... Проходит 5, 7, 10 и т.д. лет, и вместо удовлетворенности, эмпатии и душевного равновесия все чаще приходят раздражение, скука и равнодушие. Возникает ощущение бессмысленности собственной работы, да и в целом жизни. Ты все чаще срываешься по пустякам, тебе хочется побыть одному и ничего не делать, все чаще напоминает о себе здоровье. В чем же причина таких изменений? Ошибка в выборе профессии?... [7]

В наши дни происходит много социально-экономических изменений, которые, в свою очередь, влияют на профессиональную деятельность людей, и на их отношение к ней.

Любая профессия имеет свои сложности, психотравмирующие факторы, которые влияют на людей. Особенно сильные негативные поражения личности свойственны профессиям типа «человек-человек», одной из которых и является деятельность педагога. В результате эмоционального напряжения, которое

возникает у педагога в процессе работы, следует дальнейшее снижение устойчивости психических функций и понижение его работоспособности. [8]

Всё возможно только тогда, когда человек работает с исключительной самоотдачей, когда он полон жизненных сил, молод и здоров. Но годы идут. Опыт остаётся, любовь к профессии остаётся — а результат уже не тот. Нет прежних физических сил, задорного огня. Это и есть то самое профессиональное выгорание.

В наши дни в связи, с изменениями в пенсионном законодательстве, особенно остро обсуждается вопрос — до какого возраста может работать человек, чтобы приносить пользу обществу. Проблема? Безусловно. И составной её частью (вот только почему-то о ней мало говорят!) является проблема профессионального выгорания. [7]

Синдром профессионального выгорания является неблагоприятной реакцией человека, и педагога в частности, на рабочие стрессы. Данная проблема является весьма актуальной, т.к. эмоциональное выгорание педагога - это одна из самых крупнейших преград на пути его профессионализма. [2]

Проведенные исследования показывают, что педагогическая профессия — одна из наиболее подверженных влиянию «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. [4]

В современной системе образования к педагогам предъявляются высокие требования, которым они стремятся соответствовать. Педагогам приходится постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих преподавателей брать большое количество учебных часов. Ко всему этому преподаватели часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимыми умениями и навыками. [4]

В наше время преподаватель - это не только хороший специалист, который понимает своих учеников, но и человек, который контактирует с

родителями и владеет компьютерной компетентностью. Ему постоянно приходится работать с электронной отчетностью, документацией и думать о рейтинге школы. Кроме того, успешный преподаватель должен производить впечатление уверенного в себе и своих силах человека, который не стоит на месте, а постоянно повышает свою компетентность. И вот на поддержание данного образа нужны внутренние ресурсы. [6]

Перегрузки на работе, как правило, сказываются и на личной жизни преподавателей, а ведь среди них подавляющее большинство – женщины. Поэтому, как правило, воспитание собственных детей порой уходит на задний план. А это, в свою очередь, формирует чувство вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь – с детьми. [4]

По существу, преподаватель является заложником педагогического труда. Он вынужден постоянно находиться в атмосфере чужих эмоций: служить то утешителем, то мишенью для раздражения и агрессии. А ведь наша психика устроена так, что мы не можем оставаться равнодушными к проявлениям эмоций со стороны окружающих, мы как бы «заражаемся» ими. К этому добавляются ещё и вторичные переживания по поводу чужих проблем, особенно детских, которые давят грузом ответственности. Следствием всего этого может являться ухудшение здоровья человека и стойкое снижение результативности его работы. Итог известен: «Ещё один сгорел на работе». По сути, профессиональное выгорание – это длинный хронический стресс. [4]

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) наступает неожиданно. Когда у педагога не получается достичь результата, он не сдаётся, а идет вперед. Он ещё больше и глубже погружается в свою работу. Тратит огромное количество времени на достижение своих профессиональных целей. Забывает о себе, о своем здоровье, отдыхе. Он целиком и полностью поглощён работой. Это и есть начало СЭВ, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от

потребностей, которые с ней не связаны, забывает о собственных нуждах [2]
Лечить СЭВ намного сложнее, чем предотвратить. [1, 87с].

Риск выгорания смягчают привлекательная и постоянная работа, которая дает возможность для творческого самовыражения, профессионального и личностного роста, удовлетворённость качеством жизни в её различных аспектах, наличие разного рода интересов, перспективные жизненные планы. Значительно снижают риск выгорания профессиональная, социальная поддержка, круг верных, искренних друзей и поддержка со стороны семьи.

Основным средством восстановления здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность. Выделяют несколько пунктов профилактики стрессов и способы борьбы с их последствиями: [9]

- создание оптимально благоприятного микроклимата в коллективе;
- предоставление педагогам возможности самим организовывать часть своей работы;
- максимальная конкретность при определении профессиональных обязанностей;
- устранение причин, которые могут привести к перегруженности работой;
- социальная поддержка;
- доступная и квалифицированная психологическая помощь в образовательном учреждении;
- программы общего оздоровления персонала [5]

В современном образовании большое значение имеет практическое решение проблемы стресса и стрессоустойчивости. И, поскольку стресс оказывает огромное воздействие на все сферы жизни личности, то вовремя принятые меры по борьбе с его проявлениями, способны решить большое количество проблем, которые мешают педагогу гармонично развиваться и реализовываться, а также, сберечь его здоровье.[9]

Здоровье – огромная ценность. Хорошее здоровье является главным условием для выполнения человеком его биологических и социальных

функций. Структура здорового образа жизни должна включать следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное и сбалансированное питание;
- правильно организованный режим жизни;
- иммунитет и закаливание;
- отсутствие вредных привычек. [9]

Индивидуальное здоровье формируется и сохраняется через здоровое поведение человека. Здоровый образ жизни должен стать для нас привычкой. [3].

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что для того, чтобы избежать столкновения с проблемой эмоционального выгорания, необходимо помнить о своём здоровье и вовремя реагировать на первичные проявления синдрома. [2]

Список литературы:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – С.472.
2. Лапина И.А. Эмоциональное выгорание: причины и последствия / И.А. Лапина. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. – 2016. - № 29 (133). – С. 331-334. - URL: <https://moluch.ru/archive/133/37222/> (дата обращения: 26.03.2021).
3. Марголис А.А. Требования к модернизации основных профессиональных образовательных программ (ОПОП) подготовки педагогических кадров в соответствии с профессиональным стандартом педагога: предложения к реализации деятельностного подхода в подготовке педагогических кадров [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. – 2014. – №1. Режим доступа: <http://педагогическоеобразование.рф/news/show/20>.
4. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.;

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25469> (дата обращения: 26.03.2021).

5. Фетисов А. С. Становление физической культуры будущих специалистов как условие их личностного и профессионального развития // Мир психологии. – 2012. - №2 (70). – С.222- 230.

6. <https://activityedu.ru/Blogs/psy/professionalnoe-vygoranie-uchiteley-kak-ego-predotvratit-i-kak-s-nim-borotsya/>

7. <https://ped-kopilka.ru/blogs/gnevanova-olga-mihailovna/yese-profesionalnoe-vygoranie-pedagoga-psihologa.html>

8. https://psyjournals.ru/bezopasnost_obrazovania/issue/kharlanova_full.shtml [Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика - Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов]

9. <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-pedagoga-kak-prepyatstvie-na-puti-k-professionalnoy-samorealizatsii/viewer>