

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Бичурина С. У.

к.п.н., доцент, Казанский Федеральный Университет,

Кадырова Р. М.

к.п.н., профессор ТГПУ, Якубова Н.А., к.м.н., ст. преп. Ташкентского
государственного стоматологического института

Аннотация

В статье рассматриваются некоторые аспекты профессионального выгорания современного педагога, дана характеристика синдрома эмоционального выгорания, отмечена значимость стенических и астенических эмоций в профессиональной деятельности педагога.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стенические и астенические эмоции специфико-профессиональной деятельности, эмоциональное истощение, компоненты эмоционального выгорания.

PROFESSIONAL BURNOUT OF A MODERN TEACHER

Bichurina S.U., PhD, associate professor, Kazan Federal University,

Kadyrova R.M., PhD, Professor of TSPU,

Yakubova N.A., PhD, senior teacher of Tashkent state dental institute

Annotation

The article discusses some aspects of professional burnout of a modern teacher, characterizes the syndrome of emotional burnout, and notes the importance of sthenic and asthenic emotions in the professional activity of a teacher.

Keywords: professional burnout, sthenic and asthenic emotions specifics of professional activity, emotional exhaustion, components of emotional burnout.

Проблема влияния профессии на личность периодически возникает в фокусе внимания исследователей, но до настоящего времени остаётся объективно актуальной и недостаточно исследованной. Профессиональная деятельность



есть стержневая, ведущая характеристика личности. При этом освоение профессии неизбежно приводит к изменениям в структуре личности.

Новообразования, эмоции, приобретаемые специалистом в процессе профессиональной деятельности, можно разделить на две большие группы: стенические эмоции (греч. sthenos – сила) – эмоции, переживание которых характеризуется повышением жизнедеятельности. К ним относятся состояния возбуждения, радостного волнения, подъёма, бодрости и т.д.

Стенические эмоции способствуют успешной адаптации человека в социуме, повышению эффективности его жизнедеятельности, в том числе профессиональной.

Астенические эмоции окрашены отрицательным эмоциональным тоном, чувством подавленности, уныния, печали, пассивного страха и т.д. Они препятствуют успешному функционированию личности в окружающей среде. К числу наиболее часто встречающихся профессиональных деформаций относится синдром эмоционального выгорания, который рассматривается как стрессовая ситуация и как структурное образование, определяющееся индивидуальными и личностными свойствами. Это позволяет рассматривать данное явление в аспекте феномена профессиональной деформации.

Аналитический обзор публикаций (Р.С. Корытова, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Н.В. Мальцева и др.) посвящённых вопросам эмоционального выгорания, свидетельствует, что многообразие подходов к рассмотрению данного явления, многочисленные его трактовки и определения могут быть объединены тем, что в них выгорание понимается как особое психологическое образование и личностная деформация, характеризующая негативно окрашенные, прогрессирующие состояния человека в профессиональной деятельности и его отношение к ней.

Профессиональное выгорание педагога – это нарастающее эмоциональное истощение. Оно выражается в психическом, эмоциональном и физическом утомлении, его проявления могут быть самыми разнообразными.

Одними из причин синдрома профессионального выгорания педагога может быть явно выраженная неудовлетворённость своим трудом, накопление психологической усталости, часто возникающие стрессы, педагогические риски. Они могут проявляться в следующем: неудовлетворённость своей профессией, желание сменить её на более спокойную, но по разным причинам нет возможности это сделать; снижение уровня контроля над ситуацией; хроническое переутомление, усталость; отсутствие радости жизни и пр.



Следует отметить, что настрой педагогов, у которых наблюдается тревожный симптом, отличается такими психическими явлениями, как: низкий уровень самооценки; восприятие себя как жертвы; низкие темпы профессионального роста, нежелание повышать свою квалификацию; хроническая усталость; стрессовые состояния и др.

На наш взгляд, весь этот негативный фон в профессиональной деятельности педагога обусловлен так называемой «позицией на пьедестале», в данном случае имеется в виду, что педагогу постоянно приходится расходовать много энергии для того, чтобы включить обучающихся в учебный процесс, стараться спокойно реагировать на неадекватное поведение студентов (невыполнение заданий преподавателя, игнорирование его замечаний, грубые высказывания в его адрес, пользование на занятиях телефоном, планшетом).

При этом, самому педагогу следует быть образцом, всегда правильно реагировать на нетактичное поведение студентов, никогда не ошибающимся. Эта позиция и вызывает у него переутомление, постоянный психологический дискомфорт.

Кроме отмеченного выше, в профессиональной деятельности педагога присутствует переизбыток общения (со студентами, коллегами), множество больших и малых проблем, требующих немедленного решения, невозможность порой немножко отдохнуть в тишине, расслабиться, постоянная позиция идеала и т.д.

Всё это приводит к эмоциональной и психологической усталости и страху. Поэтому умение управлять своим эмоциональным и психологическим состоянием является одним из компонентов профессиональной педагогической техники и способом преодоления синдрома «профессионального выгорания», грамотного решения предотвращения педагогических рисков или выхода из них.

Управлять – это значит не только контролировать, но и уметь вовремя «снимать» накопившееся эмоциональное напряжение, усталость, нервное напряжение и приводить своё состояние в порядок, т.е. необходимо овладеть приёмами, навыками и способами адаптации к изменяющимся обстоятельствам и ситуациям, стараться спокойно относиться к стрессу, который и является механизмом адаптации, приспособления к происходящему, надо научиться анализировать его и выходить из него.

Стенические и астенические эмоции в профессиональной деятельности и в жизни педагога (как и у других специалистов) играют большую роль.



Успешным людям присущи стенические эмоции. Они вызывают увеличение жизненных сил, стремление к достижению цели, преодолению препятствий. Астенические эмоции появляются вследствие переутомления, у человека появляется вялость, нежелание продолжать профессиональную деятельность. Стенические и астенические эмоции, преобладание одних над другими, зависит от персональных особенностей человека, в частности, от типа нервной системы. Негативные эмоции снижают жизнедеятельность педагога, лишают его энергии, активности, и как результат, ухудшается здоровье, качество жизни. Ни у кого не вызывает сомнения, тот факт, что качество образования измеряется здоровьем субъектов образовательного процесса. Следовательно, возникает необходимость уделить особое внимание проблемам здоровья и эмоционального статуса педагога.

Проблема повышения эффективности педагогической деятельности является одной из важнейших задач, стоящих перед образовательными учреждениями. Её решение напрямую связано со здоровьем педагога, которое является способностью организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы. Именно они обеспечивают работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах его профессиональной деятельности.

Знание психологических механизмов защиты и профилактики профессионального выгорания педагога в современных социокультурных условиях обеспечить выработку оптимальных стратегий и позволит снизить уровень эмоционального выгорания и тревожности в процессе инновационной педагогической деятельности.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 1999. – 32 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психологическое здоровье. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 443-463.
3. Гинзунова Б.А. Компоненты эмоционального выгорания у различных категорий педагогических работников // Мир науки, культуры, образования. – М., 2016. – № 1.
4. Орел В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности // Вести Томского государственного педагогического университета, 2005. – Вып. 1 (45). – С. 55-62.
5. Рогинская Т., Богуш В. Синдром профессионального выгорания педагогов // Психология XXI века. – СПб., 2001. – С. 331-332.

