

УДК 159.9

***ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА***

Шибанова Н.А.

*Студент магистратуры, направление подготовки Психология
Кафедры Управления и гуманитарных дисциплин,
Московский Инновационный университет,
г. Москва, Россия*

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога общеобразовательных организаций на примере одной из школ Московской области. Изучим влияние этого синдрома на трудовую деятельность учителя, а также попробуем предположить, насколько опасен он для участников образовательного процесса.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, истощение, кризисные периоды эмоционального выгорания, резистенция, деперсонализация, эмоциональность педагога.

***MANIFESTATION OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL
BURNOUT IN THE ACTIVITIES OF A TEACHER OF A GENERAL
EDUCATIONAL ORGANIZATION DURING THE SCHOOL YEAR***

Shibanova N.A.

*Master's student, direction of training Psychology
Department of Management and Humanities
Moscow Innovative University,
Moscow, Russia*

Annotation: In this article we will consider the manifestation of the syndrome of emotional burnout in the activities of the teacher of educational organizations on the example of one of the schools of the Moscow region. We will study the impact of this syndrome on the work of teachers, and also try to assume how dangerous it is for the participants of the educational process.

Key words: emotional burnout, burnout syndrome, exhaustion, crisis periods of emotional burnout, resistance, depersonalization, emotionality of the teacher.

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 Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

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.

Совершенствование образовательной системы происходит постоянно. Меняется образовательная программа, появляются новые методики, новые требования к преподаванию, создаются новые законопроекты, которые вносят свои коррективы в устоявшуюся систему. Освоение обновленного содержания учебных дисциплин, новых методов и приемов обучения, поиски эффективных для каждого обучающегося путей воспитания, нахождение каждым человеком истины, необходимость учитывать очень быстрые и важные изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемой дисциплины, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально грамотному; мотивированному на успех обучаемых им детей и творчески работающему учителю. От здоровья учителя же во многом зависит и психологическое здоровье его подопечных. Действие бесчисленного количества факторов внешней и внутренней среды, которые обуславливают выраженность и знак эмоционального состояния человека вызывает у учителя постоянно нарастающее чувство неудовлетворенности собой, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти показатели физиологических параметров характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и тому самому «выгоранию».

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 Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

новый специалист приходит в учебное заведение, он полон сил, идей, но, к сожалению, опыта не хватает. Начинающий педагог не знаком со всеми «айсбергами», встречающимися в профессиональной деятельности, не знаком с традициями, правилами трудового коллектива, с которым он теперь работает в одной образовательной организации. 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. Такой внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель, точнее сама часть человека, чувствует себя ущемленным в простых жизненных радостях. 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. Эмоции выступают своеобразными регуляторами познавательной деятельности. Поэтому у детей с низким уровнем развития навыков эмоционального реагирования непременно будет страдать процесс приема и воспроизведения учебного материала. Как следствие этого, у детей появляется и развивается негативное восприятие себя со стороны учителя, что в свою очередь затрудняет формирование самооценки и вызывает нарушения норм поведения, принятых в обществе. Негативная оценка педагогом результатов работы ученика в итоге приведет к снижению мотивации учебной деятельности, как у ученика, так и у самого педагога.

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. [1].

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. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций. [2].

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, проявляющееся в развитии качеств, затрудняющих и снижающих эффективность профессиональной работы учителя. 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.).

По мнению Виктора Васильевича Бойко, доктора психологических наук, профессора, заведующего кафедрой психологии и медицинской деонтологии СПбИНСТОМ, выгорание – это механизм психологической защиты личности в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на травмирующие психику воздействия. Иными словами, «выгорание» функциональный стереотип, позволяющий человеку (педагогу в данном случае) экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

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.

Данная диагностика представлена еще и в модификации Е.Ильина. Она так же, как и авторская, диагностирует уровень эмоционального выгорания. При обработке результатов диагностируется каждый симптом выгорания – это симптом «неудовлетворенности собой», симптом «загнанности в клетку», симптом «редукции профессиональных обязанностей», симптомы «эмоциональной» и «личностной» отстраненности. Каждый симптом характеризуется в утверждении, которые предложены, а при вычислении степени развитости или наличия данного симптома определяется насколько он выражен.

Первоначальная диагностика была проведена на педагогах общеобразовательной организации в марте 2019 года. 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, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

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.

Прежде чем перейти к результатам диагностики, мне бы хотелось озвучить здесь мнение самих педагогов. Педагоги зрелого поколения, которые имеют за своими плечами от 15 лет педагогического стажа, считают, что их эмоциональный дискомфорт появился в связи с низким уровнем воспитанности обучающихся. Истина в этом есть. С «трудными» детьми работать значительно сложнее, но помимо них есть и дети, у которых отсутствует мотивация к обучению. Педагоги среднего поколения, педагогический стаж которых составляет 7-15 лет, объясняют свой дискомфорт тем, что не хватает времени на себя, на семью, на «жизнь». У педагогов молодого поколения, это молодые девушки и юноши после окончания высших и средне-специальных учебных заведений, должен отсутствовать этот симптом, т.к. они молоды и полны сил. На деле оказывается, что они не были готовы к подобным условиям работы.

Диагностика, проведенная в марте 2019, 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

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

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. Каждый родитель, отправляя своего ребенка в школу, возлагает на учителя не только надежды на светлое будущее своего дитя, но огромный перечень требований. 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».

Библиографический список:

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

Оригинальность 79%