

Д. Малайчук

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

Под *эмоциональным выгоранием* понимается переживание человеком физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации. К основным причинам эмоционального выгорания у педагогов относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учащихся, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся.

Популярная модель выгорания, разработанная К. Маслач и С. Джексон, включает три компонента: эмоциональное истощение (проявляется в усталости, опустошенности, истощенности эмоциональных ресурсов); деперсонализацию (связана с негативными установками и формализацией отношений с субъектами деятельности); редукцию персональных достижений (проявляется в недовольстве собой и другими, переживании своей некомпетентности, снижении ценности собственной деятельности).

Для выявления выраженности компонентов эмоционального выгорания у педагогов отечественных учреждений среднего образования мы провели опрос студентов ФАЯ МГЛУ (n=32). По воспоминаниям студентов, наиболее часто в поведении и деятельности их школьных учителей наблюдались проявления деперсонализации через вспышки раздражения (84 %) и игнорирование индивидуальных особенностей учащихся (44 %). Эмоциональное истощение педагогов наиболее часто проявлялось в их эмоциональной несдержанности (72 %), усталом внешнем виде (66 %) и агрессии в общении (53 %). Редукция персональных достижений педагогов давала о себе знать через недовольство деятельностью учащихся (56 %) и формальное отношение к проведению уроков (41 %).

Так как выгорание может проявляться как у педагогов с большим стажем, так и у молодых учителей при вхождении в новую профессиональную среду, профилактика эмоционального выгорания играет важную роль в сохранении их здоровья и трудоспособности. Так, риск выгорания могут уменьшить:

- информирование педагогов о причинах и признаках выгорания, а также способах его преодоления в рамках мероприятий по повышению их квалификации;
- эмоциональная поддержка учителей, переживающих выгорание, в процессе обмена опытом в рамках профессиональных объединений и сообществ;
- повышение значимости педагогической профессии, в том числе через организацию конкурсов педагогического мастерства.

Таким образом, проблему эмоционального выгорания учителя следует решать комплексно, своевременно предпринимая необходимые меры.