

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Балева В.В. Профессиональное выгорание педагога как объект исследования студентов педагогического вуза // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 08 (сентябрь). – АРТ 64-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 378+37.08

Балева Виктория Владимировна

Студентка 4-го курса, Институт физико-математического и
информационно-экономического образования,

Научный руководитель: Гудкова Т.В., канд. психол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический
университет»

г. Новосибирск, Российская Федерация

e-mail: baleva_viktoriya@mail.ru

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА КАК
ОБЪЕКТ ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Аннотация: В статье рассматривается профессиональное выгорание с позиции изучения данного феномена студентами педагогического вуза. Приведены определения термина «профессиональное выгорание».

Ключевые слова: педагог, профессиональное выгорание, студенты, факторы профессионального выгорания, профилактика профессионального выгорания.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Baleva Viktoria

Student of the 4th year, the Institute of Physics and Mathematics,

Information and Economic Education,

Supervisor: Gudkov TV, Cand. psychol. , Associate Professor,

FGBOU IN "Novosibirsk State Pedagogical University"

Novosibirsk, Russian Federation

PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS AS THE OBJECT OF STUDY OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL

Abstract: The article deals with professional burnout from the perspective of the study of the phenomenon of pedagogical high school students. Give a definition of the term "burnout".

Keywords: teacher, professional burnout, students, professional burnout factors, prevention of burnout.

Профессиональное выгорание – проблема, волнующая не одно поколения ученых. Ей занимались такие авторы, как А.К.Маркова, Д. Гринберг, К. Маслач, Т.В. Формолук, В.В.Бойко и др. Профессиональное выгорание трактуется, как неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психо-физиологические и поведенческие компоненты» [2, с. 315]. Д. Гринберг так же считает, что «выгорание» может обладать следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др., и характеризоваться когнитивным, эмоциональным и физическим истощением. По мнению В.В.Бойко,

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия [1, с. 99].

В нашем понимании эмоциональное выгорание – это эмоциональное истощение, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к синдрому отсутствия эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

В современном обществе деятельность педагога насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание. К таким относятся: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Современный мир не стоит на месте, оно динамично, поэтому педагогу, чтобы быть успешным нужно следовать условиям развивающегося общества. Например, повышать постоянно свою компетентность, перестраивать деятельность для лучшей эффективности, с учетом предъявляемых государством требований. Для всего этого педагог должен иметь неисчерпаемые внутренние ресурсы, что конечно же не просто.

Еще одним постулатом возникновения профессионального выгорания педагога является то, что профессия имеет альтруистическую направленность и это повышает вероятность возникновения данной проблемы.

В.В. Бойко выделяет следующие факторы возникновения профессионального выгорания:

- Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: профессионалу, работающему с людьми приходится много тратить энергии на общение, а именно на эмоциональное общение. Человеку нужно

внимательно воспринимать поступающую информацию, усиленно запоминать и быстро интерпретировать устную и письменную речь, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

- Дестабилизирующая организация деятельности: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация.

- Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: Процессуальное содержание их деятельности педагогов заключается в том, что нужно постоянно входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров – пациентов, учащихся, клиентов и т.д.

- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: она определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель-подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега-коллега».

- Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития [1, с. 102].

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, В.В.Бойко относит следующее: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в

профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности [1, с. 105].

К. Маслач выделила симптомы профессионального выгорания, а именно: чувство постоянной усталости, отсутствие реакции любопытства на что-то новое, снижение активности и энергии, частые головные боли, бессонница. Все это относится к физическим симптомам. К социально-психологическим симптомам автор отнесла: безразличие и скука, повышенная раздражительность, депрессия. Так же были выделены поведенческие симптомы. Сюда относятся: ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, затруднение в принятии решений, невыполнение важных первостепенных задач, возникновение различных аддикций [3].

Студенты педагогического вуза, как будущие профессионалы, заинтересованы в изучении проблемы профессионального выгорания. Для достижения высоких результатов в работе нужно уметь проводить профилактику данного феномена. При анализе литературы по данной проблематике, нами были выделены профилактические способы предотвращения профессионального выгорания:

1. Организационная деятельность. Организационная деятельность полностью зависит от администрации. Администрация должна организовать рабочее место, благоприятные условия в рабочем коллективе, учебные пособия, техническую оснащенность, санитарно-гигиенические условия (удобная мебель, освещение, температура). Также должно выделяться время на восстановление сил педагога (прием пищи, отдых). Администрация должна обеспечивать возможность профессионального роста, а также наладить поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию.

2. Улучшение психологического климата в коллективе. Одной из главных задач администрации является, создать крепкий профессиональный коллектив, поддерживающий друг друга в различных профессиональных и межличностных вопросах, который будет способствовать благоприятному климату и создавать психологический комфорт в коллективе. Решить подобный вопрос можно с помощью организации командообразующих тренингов. В настоящее время тренинги приобрели особую популярность.

3. Работа с индивидуальными особенностями. Психологическая работа с педагогами должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания, а именно развитие креативности педагогов, сглаживание влияния негативных профессиональных и личностных факторов, снятие у сотрудников стрессовых состояний [4; 5].

Таким образом, профессиональное выгорание проблема, которую можно избежать, если вовремя начать заниматься профилактикой данного феномена.

Список использованной литературы:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении./ Бойко В.В.– СПб.: Питер.- 2009.- С.99-105.
2. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд.] /Гринберг Д.— СПб.: Питер.- 2002.С. 315
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. - М.: 2008.
4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 2004, № 6, С.57-64.

Дата поступления в редакцию: 10.09.2016 г.

Опубликовано: 12.09.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2016

© Балева В.В., 2016