**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Виктория Владимировна Середа**

*Краевое государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение*

*«Камчатский сельскохозяйственный техникум»*

*Сосновка, Россия*

*Преподаватель естественно-научных дисциплин*

Аннотация: Педагогическая среда — это не только место распространения знаний, но и пространство, наполненное разнообразными профессиональными рисками. Профессия педагога имеет высокую значимость, и в то же время, работа в образовательных учреждениях сопряжена с определенными вызовами и угрозами, которые могут повлиять на здоровье и психоэмоциональное состояние учителей, учеников и даже родителей. В этой статье рассмотрено влияние эмоционального выгорания педагога на качество образовательного процесса.

С термином «качество образования» мы всё чаще сталкиваемся на всех уровнях образовательного пространства, т.к. все субъекты образовательного процесса заинтересованы в обеспечении качества образования (педагоги, обучающиеся, родители, органы УО, работодатели и т.п.). Сегодня о проблемах именно качественной стороны образования высказываются ученые, политики. Обсуждается само понятие и его показатели.

Подытожив ряд высказываний, можно сказать, что качество образования - это совокупность существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один объект от другого; придающих ему определенность, а также соответствие результата образования поставленной цели [2,3,6].

Учителя часто задаются вопросом: в чем специфика качества в сфере образования? Четких показателей качества на сегодняшний день не существует. Выработка их требует большой осторожности и деликатности. В этой ситуации многие идут по единственно верному пути: сформировать свой неповторимый профиль.   Одним из способов повышения качества знаний обучающихся является организация учебного процесса. К современному уроку предъявляются высокие требования. Урок не только обучает, но и глубоко воспитывает. Вот почему на уроке необходимо использовать лучшие методы и приёмы обучения.  Каждое зерно знания, посеянное на уроке, даст росток, если будет подпитано желанием его развивать.

Задача учителя - всегда, в любом учебном материале и в самой организации учебного процесса находить новое, неизвестное детям. Педагог должен помнить, что интересней всего полезное и актуальное, и с этой точки зрения готовить материал для уроков.  Для того чтобы успешно решать вопросы управления качеством образования, необходимо помнить, что образование — это процесс целостного развития растущего человека.Современный урок могут отличать любые черты, главное, чтобы и педагоги, и ученики приходили на него с большим желанием работать.

Но деятельность педагога не всегда отвечает поставленным целям и задачам. Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять к ней интерес, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы [2, 5, 7]. Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, и можно ожидать подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. Необходимо заметить, что синдром выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень выгорания учителей с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а у молодых учителей - вхождением в новую профессиональную сферу.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к.  профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность. В современных условиях деятельность учителя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность,  недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы. Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

По мнению В. В. Бойко, при развитии синдрома профессионального выгорания формируются стереотипы всего профессионального поведения. С одной стороны, данные стереотипы позволяют дозированно и экономно расходовать энергетические ресурсы. С другой стороны, возникают их дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Поэтому такой педагог стремится облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Происходит подмена «субъект-субъектного» взаимодействия с учеником на «субъект-объектное», что приводит к нарушению процесса учебной деятельности [1].

Синдром выгорания в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Однако данное утверждение справедливо лишь в том случае, когда речь идёт о самом начале формирования этого состояния. На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Один из характерных признаков выгорания - утрата интереса к работе. Таким образом, синдром выгорания негативно сказывается не только на профессиональной деятельности, но и в целом определяет качество жизни человека.

На сегодняшний день в образовательных учреждениях растет потребность в психологическом сопровождении профессиональной деятельности, и, прежде всего, профилактике профессионального выгорания педагогов. Практические подходы к профилактике посредством психологических методов и технологий, разработанных в настоящее время, позволяют поддерживать эмоциональное благополучие специалистов, способствуют повышению работоспособности и улучшению психологического климата в коллективе (в случае, если работа проводится внутри одной организации). Какие же внутренние ресурсы позволяют учителю в современной школе иметь устойчивость к выгоранию? По мнению Н.Г.Осуховой, устойчивы к выгоранию оптимисты, для которых характерно принятие жизни во всех ее проявлениях, любовь к своей работе, умение постоянно вносить в нее элементы новизны, принятие себя и других, обладание адекватной самооценкой. Устойчивы к выгоранию учителя, у которых присутствует уверенность в себе и в своем профессионализме [3].

В рамках профилактики профессионального выгорания учителя целесообразно говорить не только о психологической помощи со стороны психолога, а о самопомощи и самоподдержке. Психологическая поддержка педагогов в ситуации синдрома эмоционального выгорания, несомненно, важна и должна стать приоритетной в работе школьного психолога. М.А.Дьячкова и Е.А.Шулепова считают, что эффективным средством профилактики являются тренинги, упражнения на развитие позитивного самовосприятия, «минутки настроения» [6].

Однако, помимо диагностической, коррекционной и просветительской работы психолога с педагогами, эффективными средствами помощи «выгорающему» специалисту являются методы и приемы, способствующие формированию и развитию способности учителя к саморегуляции и самоподдержке. Другими словами, учитель должен иметь возможность помочь себе самостоятельно в стрессовой ситуации. Освоение учителями средств самоподдержки можно назвать основным направлением профилактики профессионального выгорания. Как пишет Е.Водопьянова, профилактические меры могут включать обучение социальным (коммуникативным) умениям, навыкам самоуправления и самообладания [4, с.120]. Говоря о самопомощи, можно отметить несколько приемов «скорой помощи» в напряженных ситуациях, при вспышках раздражения, например, активизация чувства юмора, глубокое дыхание, снятие мышечного напряжения, концентрация внимания на чем-либо, подавление негативных мыслей. Л.А.Иванова отмечает, что универсального рецепта от «сгорания» нет, протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности [7, с.711]. Также немаловажную роль в профилактике возникновения выгорания играет организация рабочего пространства учителя: наличие личного кабинета, его благоустройство и техническое оснащение. Наряду с этим, не меньшее значение, в рамках профилактики, имеет организация рабочего и свободного времени учителя: необходимы перерывы в течение трудового дня, отдых в выходные дни.

Универсального рецепта от выгорания нет. Как будет протекать процесс, способы выхода из него, будут зависеть от психологических особенностей личности. Поскольку профессия педагога входит в группу риска выгорания, каждому учителю необходимо позаботиться о своем здоровье. Только позаботившись о самом себе, учитель сможет быть полезным своим ученикам.

**Библиографический список**

1.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В.Бойко.- Москва, 1996. - 256 с.

2.Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.

3.Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. / Н.Г.Осухова. - Москва: Пед. ун-т «Первое сентября», 2011. - 56 с.

4.Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Водопьянова. - Санкт-Петербург: изд: Питер, 2008.- С 112-120.
5.Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В.Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. - С. 57 - 64.

6.Дьячкова М.А., Шулепова Е.А. Профессиональное выгорание педагогов и способы его профилактики. – URL: https://docviewer.yandex.ru/view/1134384929/?page=2 (дата обращения 05.02.2025).

7.Иванова Л.А. Профессиональное выгорание педагога / Л.А.Иванова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2016. - № 1 (105). - С. 709-711. - URL: https://moluch.ru/archive/105/24868/ (дата обращения 14.02.2025).