

М. ДЖЕФФЕРСОНВысшая школа Кадины
г. Брисбен, Австралия
Marnie.jefferson@gmail.com**К ВОПРОСУ О СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ****M.D. Jefferson**
Kadina High School,
Brisben Australia**LOOKING AT TEACHER BURNOUT**

Аннотация: несмотря на все преимущества, связанные с преподавательской деятельностью, более одной трети молодых учителей увольняются с работы в первые три-пять лет, причиной чему является синдром эмоционального выгорания. В статье дается определение понятию «эмоциональное выгорание», описываются причины его возникновения, и предлагаются способы предотвращения данного явления.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, коллегиальность, поддержка взаимодействие с учениками, управление поведением, условия работы, оснащенность процесса обучения, рабочая нагрузка

Annotation: Despite all the benefits connected with teaching profession up to one third of teachers leave in their first three to five years of service. It is this turnover of early career teachers (ECTs) that is called burnout by people involved. In the article they define the notion of burnout, describe factors that contribute to teacher burnout and propose some ways to prevent this phenomenon.

Keywords: burnout, collegiality, support, student engagement, behaviour management, working conditions, teaching resources, workload

Несмотря на то, что основная масса людей считает преподавание легким видом деятельности включающую в себя незначительное количество часов и длительные каникулы, статистические данные говорят об обратном. Более одной трети молодых учителей увольняются с работы в первые три-пять лет. Причиной такой текучки молодых специалистов является синдром эмоционального выгорания как преподавателей, так и сферы деятельности в целом.

**Что означает
синдром эмоционального выгорания?**

Синдром эмоционального выгорания у педагогов определяется как психологический и социальный конструкт [1, с.69], имеющий свои причины и решения.

До конца 70-х годов 20 века синдром эмоционального выгорания рассматривался с точки зрения трех аспектов: эмоционального истощения, потеря удовлетворенности работой и деперсонализации, вследствие чего возникает ощущение поражения по причине от-

сутствия успехов у учеников, так же как состояние депрессии из-за утраты удовлетворенности работой.

Другие психологи, такие как Пайн [3, с. 33-52], считали синдром эмоционального выгорания проблемой, связанной с экзистенциальным кризисом, связанную с осознанием бессмысленности. Согласно этой точки зрения, синдром эмоционального выгорания – это расстройство личности, которое можно вылечить путем коррекции ее дезадаптивного поведения.

Отношение социологов к синдрому эмоционального выгорания отличается от мнения психологов. Эмоциональное выгорание, на их взгляд, является отчуждением, проявляющемся, как считает Симен [4, с. 783-791; 5, с. 91-123], в отсутствии сил, ощущении бессмысленности, изоляции и отчуждении, причина чего кроется в организационной и социальной структурах. Таким образом, изменения необходимо осуществлять именно в этих областях. Стресс – психологический фактор эмоционального выгорания, в то время как дру-

гие факторы, вызывающие эту проблему, относятся к самой системе образования [6].

Другие факторы, приводящие к эмоциональному выгоранию учителей.

Существует также ряд других факторов, способствующих появлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов. К ним относятся:

- коллегиальность и поддержка
- работа с учениками и управление их поведением
- условия труда и оснащенность процесса обучения
- нагрузка
- изоляция [7, с. 118]

Коллегиальность и поддержка

Во многих школах проблема принятия молодых специалистов в коллектив учебного заведения не связана с факторами, касающимися знаний или вопросами контроля. Большинство молодых учителей сталкиваются с разными уровнями поддержки, начиная с полной поддержки и помощи и заканчивая намеренным отказом в помощи.

Работа с учениками и управление их поведением

Этот вопрос, вероятно, вызывает наибольшее беспокойство у молодых учителей в связи с осознанием того, что, несмотря на полученные в университете теоретические знания и прохождение практики во время учебы, они не подготовлены к управлению непослушным классом. [7, с. 119]. Начинающие учителя также обнаруживали, что не существует каких-то единых правил, касающихся школьной дисциплины и процедур управления, и каждый учитель имеет свои методы, которые могут изменяться в зависимости от того, с каким учеником осуществляется взаимодействие. И это обычно приводило к тому, что ученика отправляли к директору с целью восстановления дисциплины, но не влекло за собой никаких изменений в поведении.

Проблемы, связанные с дисциплиной в классе, ведут к ощущению беспомощности у учителей. Отсутствие поддержки со стороны руководства и родителей, эту проблему усугубляют.

Условия труда и оснащенность процесса обучения

Доказано, что условия труда не являются основной причиной эмоционального выгорания педагогов. Во время обучения будущие педагоги проходят две или три практики в школе, и условиями труда им уже известны. Они могут привести к эмоциональному выго-

ранию в случае недостатка, отсутствия и устарелости материалов и оборудования, когда педагог вынужден заменять недостающий материал чем-то другим, придерживаясь первоначального плана урока, либо полностью менять содержание темы.

Расходные материалы (бумага, ручки, клей) чаще всего приобретаются на средства учителя.

Рабочая нагрузка

Большинство молодых учителей согласны с тем, что нагрузка не ограничена рабочими часами. В дополнительную обязательную нагрузку включены планирование и разработка уроков, изготовление карточек для учеников с разным уровнем способностей, проверка этих заданий, составление и проверка тестов, изучение и внедрение нового материала, также как и посещение различных собраний во внеурочное время.

Изоляция

Последним фактором, вызывающим эмоциональное выгорание педагога является изоляция, реальная или кажущаяся. С этим могут столкнуться как молодые специалисты, так и учителя со стажем. Изоляция подразделяется на четыре вида: эмоциональная, географическая, физическая и профессиональная [7, с. 122].

Эмоциональная изоляция заключается в ощущении обособленности, являющаяся следствием борьбы человека с самим собой ввиду отсутствия успеха в деятельности и нежелания обратиться за помощью.

Географическая изоляция обычно характерна для сельских или отдаленных школ. Однако данный вид изоляции встречается не только в малонаселенных пунктах. Человеку, выросшему в маленьком городе, может быть очень одиноко в мегаполисе. Смена места жительства может быть причиной проблем, с которыми сталкивается начинающий специалист. Большинство молодых людей начинают свою карьеру в географически отдаленных школах, потому что именно там часто освобождаются вакансии после ухода учителей, испытывавших синдром эмоционального выгорания.

Физическая изоляция случается, когда преподаватель чувствует себя совершенно беспомощным в классе, не имея поддержки другого учителя, либо при нахождении в коллективе коллег, отказывающихся в помощи или не способных на ее оказание.

Профессиональная изоляция относится к тем случаям, когда учитель оказывается единственным, кто преподает данный предмет, обучает предмету, не по которому он получал знания в университете, находится в пожилом возрасте или просто не способен подобрать материал и, следовательно, осуществить надлежащую подготовку к занятиям. Физическая и профессиональ-

ная изоляция тесно связаны между собой.

Вывод

Полностью искоренить проблему эмоционального выгорания не представляется возможным. Однако процент людей, им страдающих, может быть снижен за счет обучения мерам профилактики на педагогической практике на последнем курсе университета. Также необходимо развивать у будущих педагогов навыки работы с учениками и обучать их управлению поведением в реальной рабочей обстановке. Снижение количества учителей, страдающих синдромом эмоционального выгорания, приведет к сокращению расходов учебного заведения, связанных с заменой персонала, также как и к сохранению основной массы работающих специалистов.

Библиографический список

1. Dworkin, A.G. (2001), Perspectives on Teacher Burnout and School Reform. *International Education Journal* Vol 2, No 2
2. Ewing, R., & Manuel, J. (2005). Retaining early career teachers in the profession: New teacher narratives. *Change: Transformations in Education*, 8 (1), 1-16.
3. Pines, A. (1993). Burnout: Existential perspectives. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, and T. Marek (Eds.) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor and Francis, 33-52
4. Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24, 783-791.
5. Seeman, M. (1975). Alienation studies. *Annual Review of Sociology*, 1, 91-123.
6. Dworkin, A.G. (1987). *Teacher Burnout in the Public Schools: Structural Causes and Consequences for Children*. Albany, NY: State University of New York Press.
7. Buchanan J. (2013). Teacher Retention and Attrition: Views of Early Career Teacher, *Australian Journal of Teacher Education* Vol 38, Issue 3, Article 8