**ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF PRIMARY SCHOOL TEACHER

Автор статьи: Мохаммад Марина Касимовна

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается проблема эмоционального выгорания педагогов начальных классов, которая становится все более актуальной в условиях современного образовательного процесса. Исследование подчеркивает важность понимания и решения проблемы эмоционального выгорания для обеспечения качества образования и благополучия учителей.

**Ключевые слова:** выгорание, эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания.

**Abstract.** The article deals with the problem of emotional burnout of primary school teachers, which is becoming increasingly relevant in the context of the modern educational process. The study highlights the importance of understanding and solving the problem of emotional burnout to ensure the quality of education and the well-being of teachers.

**Keywords:** burning out, emotional burning out, syndrome of emotional burning out

**Актуальность.** Актуальность статьи обусловлена растущими требованиями к образовательному процессу, высоким уровнем стресса и недостаточной поддержкой со стороны образовательных учреждений. Эмоциональное выгорание не только негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии учителей, но и влияет на качество образования и благополучие учеников. В условиях современного образовательного контекста важно выявлять причины и последствия этого явления, а также разрабатывать эффективные меры по его предотвращению и поддержке педагогов, что делает данную тему особенно актуальной для исследования и обсуждения.

Эмоциональное выгорание — это актуальная проблема, с которой сталкиваются педагоги начальных классов. Термин «burnout» (выгорание) начал активно использоваться в психологической науке с 70-х годов ХХ века, и с тех пор исследование синдрома эмоционального выгорания стало важным направлением в области психологии, особенно в контексте профессий, связанных с взаимодействием «человек-человек». Одним из основоположников идеи выгорания является X. Фреденбергер, американский психиатр, который в 1974 году ввел в научный оборот термин «выгорание». Он описал феномен истощения, потери мотивации и ответственности, который наблюдал у себя и своих коллег в области социальной помощи. Фреденбергер отметил, что профессиональное выгорание проявляется в виде эмоционального истощения, когда специалисты чувствуют себя перегруженными проблемами других людей и теряют интерес к своей работе.

Эмпирическое исследование, проведенное среди педагогов начальных классов, показало, что большинство учителей находятся на ранних стадиях развития синдрома эмоционального выгорания. Например, в фазе «напряжение» оно наблюдается у 23,1% педагогов, тогда как в фазе «истощение» — только у 7,7%. Это говорит о том, что многие педагоги способны справиться с негативными проявлениями стресса.

Хронический стресс является одним из основных факторов, способствующих развитию синдрома «выгорания». В профессиях, связанных с постоянным общением, к таким факторам относятся:

- ограничение свободы действий и использование имеющегося потенциала.

- монотонность работы, которая приводит к утрате интереса.

- высокая степень неопределенности в оценке выполненной работы.

- низкая удовлетворенность социальным статусом.

Структурно-организационные особенности образовательных учреждений, характер деятельности, личностные качества педагогов и их межличностные взаимодействия также играют важную роль в возникновении эмоционального выгорания.

Симптомы синдрома профессионального выгорания включают:

1. Уменьшение жизненной энергии, что затрудняет поддержание прежнего уровня трудоспособности.

2. Чувство неверного выбора профессии.

3. Снижение личных достижений и уменьшение удовлетворения от работы.

4. Ощущение беспомощности и неспособность видеть выход из сложной ситуации.

5. Цинизм и негативизм по отношению к себе, окружающим и рабочей обстановке.

Для того чтобы предотвратить эмоциональное выгорание, необходимо внедрять различные меры поддержки как для педагогов, так и для образовательных учреждений в целом:

- Поддержка самоуправления: учителя должны иметь возможность обсуждать свои переживания и получать помощь от коллег.

- Развитие профессиональных навыков: программы повышения квалификации могут обеспечить педагогов инструментами для работы с современными вызовами.

- Создание комфортной рабочей среды: важно формировать в образовательных учреждениях атмосферу, способствующую обмену опытом и поддержке.

- Умеренные нагрузки: необходимо сбалансировать объем педагогической работы и обеспечить время для отдыха и восстановления.

**Заключение**

Проблема эмоционального выгорания педагогов начальных классов требует внимания со стороны образовательных структур и общества. Качественное образование возможно только тогда, когда учителя ощущают свою значимость, получают поддержку и имеют возможность профессионально развиваться. Решение данной проблемы не только улучшит самочувствие педагогов, но и создаст положительный климат для обучения детей, что, в свою очередь, отразится на результате всего образовательного процесса.

**Список литературы**

1. Акиндинова И.А., Баканова А.А.. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика // Педагогические вести. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. - 2003. - № 25.- С. 25-28.

2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении /В. В. Бойко. Санкт-Петербург, 2010. 32 с.

3. Ерилова, С. М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов/ С. М. Ерилова; Некоммерческое образовательное учреждение Центр образования Школа Здоровья «САМСОН».

4. Ковальчук М. А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики: монография / Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/131307 (дата обращения: 14.05.2022).

5. Мерзлякова Д.Р. Синдром эмоционального «выгорания» как фактор, препятствующий развитию социального партнерства в образовательной системе // Социальные инициативы детское движение: Материалы междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Э.А. Мальцева, О.А. Фиофанова. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2005. - С. 131 -134.