

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Кляпка Оксана Владимировна

старший воспитатель

ГБОУ детский сад №994

г. Москва

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ: ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ, ПРОФИЛАКТИКА

***Аннотация:** в статье рассматривается синдром эмоционального выгорания, который может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность.*

Развитие современной системы образования в России предъявляет новые требования к педагогическим кадрам. Профессионально–компетентным является такой труд педагога, в котором на достаточно высоком уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение, реализуется личность педагога, достигаются хорошие результаты в обучении и воспитании воспитанников или учащихся. Повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе, потенциально содержит в себе увеличение нервно–психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома эмоционального выгорания, так как профессиональная деятельность отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». Частота нарушений здоровья, серьезность протекания заболеваний позволяет говорить о том, что профессия педагога относится к «группе риска», так как связана с большими нервно–психическими нагрузками. Это не только физиологические факторы, связанные с условиями труда, а прежде всего, психологические и организационные трудности. Обеспокоенность руководителей образовательных учреждений

возможностью эмоционального выгорания педагогов повышается на фоне того факта, что от качества коммуникации между педагогом и учеником (воспитанником, родителем, коллегой) зависит результативность деятельности.

Синдром эмоционального выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность.

Склонность молодых педагогов к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям. Молодые специалисты, только что окончившие педагогические ВУЗы, не владеют практическими образовательно–воспитательными навыками, а зачастую, знания, приобретенные во время обучения не находят своего практического применения и резко разнятся с существующей образовательной системой. В этом случае синдром выгорания может наступить в связи с развитием профессиональной некомпетентности молодого педагога. Как правило, при обучении в учреждениях профессионального образования (ВУЗах, колледжах) будущих педагогов не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Как подчеркивает К.М. Левитан, эмоциональные нагрузки в педагогической деятельности возникают постоянно. Большая психо–эмоциональная нагрузка сопровождает каждодневную работу педагога, так как все время ставит перед ним новые трудноразрешимые задачи без достаточного времени на обдумывание или расчет наиболее удачного решения. Можно сказать, что выгорание – это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: усталость; бессонница; психосоматические осложнения; негативные установки по отношению к детям и коллегам; негативные установки по отношению к своей работе;

пренебрежение исполнением своих обязанностей; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины и т.д.

Психологические исследования выделяют два блока: группы внутренних и внешних факторов, которые способствуют развитию СЭВ у педагогов. Внутренние факторы – это индивидуальные особенности самого человека. Прежде всего, это внутренняя неудовлетворенность личной самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях. Внешние факторы – это особенности профессиональной деятельности. Специфика педагогической деятельности характеризуется высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществление педагогической деятельности в режиме внешнего и внутреннего контроля, отсроченность и относительность результатов деятельности, информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений, влияние организационных факторов – все это способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

Сам по себе ни один из факторов не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

В контексте синдрома эмоционального выгорания, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления. Надо отметить, что человек, подверженный СЭВ, мало осознает его симптомы. Он не может понять, что происходит, так как не видит себя со стороны и, поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении. К. Маслач (1978г.) считает, что «сгорание» вовсе не является неизбежным, скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или

исключить его возникновение. Она подчеркивает, что многие из причин эмоционального выгорания содержатся не только в личностных особенностях людей, но и так же в определенных социальных и ситуативных факторах. Эмоциональное выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение.

В целях профилактики развития СЭВ у педагогов, целесообразно периодически проверять, в какой степени сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания – это дает возможность разработать меры по его предупреждению. Следующий этап – это профилактика и коррекция. При проведении определенной профилактически–коррекционной работы большее количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Не менее важна и роль руководителя в профилактических мероприятиях. Руководителю необходимо так структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для работника. Необходимо ввести систему поощрений педагогов: премии по итогам года и участия в методической работе; благодарность в приказе; ценный подарок; направление на престижные курсы переподготовки и повышения квалификации; представление к награждению. Удовлетворению потребности в признании, самоутверждении, самовыражении служат такие формы работы, как участие в педагогических чтениях; обобщение опыта работы педагога; смотр педагогических достижений; ежегодный конкурс «Воспитатель года» и др.

Вот примерные направления работы в образовательных учреждениях:

1. Организационно–административная:

– обеспечение возможности профессионального роста (мотивационный компонент) – четкое распределение обязанностей (разработка должностных инструкций)

– организации рабочего места и времени

2. «Психологический комфорт» – создание коллектива, существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга. Работа педагога

в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого педагога и соответствующую оценку продуктивности труда.

3. Индивидуальный подход.

– развитие креативности у педагогов, что является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

– развитие у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др.

– формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы// Синдром эмоционального сгорания: В 2т. Т. 2. — М., 1997.
2. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005.
3. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя// Вопросы психологии, 1994, №6.
4. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2003.
5. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока// Школьный психолог, 2003, №3.
6. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе// Здоровье, 2003, №9.
7. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2000.
8. Малкина–Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций// Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2005.
9. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности // Школьный психолог, 2003, №7.
10. Качюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 3-изд., стереотип. — М.: Академический проект; Трикта, 2004.