

Профилактика эмоционального выгорания педагогов

*Здоровый не тот, у кого нет проблем,
а тот, кто умеет их решать.*

Н. Пезешкиан

Модернизация образования предъявляет все возрастающие требования к качеству профессиональной деятельности учителя. При этом роль профессии носит не только позитивный, но порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к личности учителя. Одним из таких негативных показателей является так называемый «эффект эмоционального выгорания» (термин появился в середине 70-х годов XX века в результате исследований Х.Дж. Фрейденберга).

«Эмоциональное выгорание» – это состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, дегуманизация, деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане. По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [4,25].

Е. Махер (1983г.) разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:

- усталость, утомление, истощение, бессонница;
- негативное отношение к собеседнику;
- негативное отношение к работе;
- скудность репертуара рабочих действий;
- злоупотребление табаком, кофе, алкоголем;
- отсутствие аппетита или переедание;

- негативная «Я-концепция»;
- агрессивные чувства;
- тревожность, раздражительность;
- упаднические настроения и связанные с этим эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
- переживание чувства вины.

К основным факторам, обуславливающим «выгорание» педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Кроме того, большинство школьных педагогов – женщины, поэтому к профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей. Существуют внутренние предпосылки формирования синдрома «выгорания»[5,2]:

1. Сниженное чувство собственного достоинства. Для этих людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения, что внешне может проявляться как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение в адрес более успешных людей. Сниженное самоуважение приводит к появлению трудоголизма, высокой мотивации успеха вплоть до перфекционизма (быть лучше всех всегда и во всем). Поэтому любое снижение результатов труда может вызвать неадекватную реакцию: уход в себя, депрессия, агрессивные вспышки.

2. Склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Эти люди с трудом перестраивают жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому редко могут самостоятельно справиться с проблемой эмоционального выгорания. В результате велик риск наступления следующего этапа развития профессиональной дезадаптации - психосоматических заболеваний.

Следует отметить, что только внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. Сюда должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социокультурными условиями общества.

К внешним факторам следует отнести:

1. Неэффективный стиль руководства. «Мужской» стиль руководства не может обеспечить людям необходимую эмоциональную поддержку. «Женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку нечеткие, неопределенные требования ставят под угрозу стремление все делать лучше всех.

2. Работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стараться сделать работу идеально, недостаток времени приведет к эмоциональной и физической перегрузке.

3. Отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку.

Существуют следующие **стратегии психологической помощи педагогам:**

- первым этапом психологической поддержки педагогов должно стать информирование их о существовании проблемы профессиональной дезадаптации и эмоционального выгорания.

- второй этап стоит посвятить осознанию и принятию педагогами своего страха сделать ошибку, не достигнуть обязательного успеха.

- третий этап - знакомство с различными техниками саморегуляции. Работа по накоплению ресурсов для изменения старой модели поведения.

Следует заметить, что при схожих условиях жизни, в одной и той же школе одни педагоги выгорают, а другие нет и не всегда это связано с возрастом. По мнению О.И.Бабич [1,1], существует понятие «ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания». Это сложная система внутренних (личностных) и внешних ресурсов, которая самоорганизуется при взаимодействии факторов выгорания и личности.

К внутренним ресурсам относятся позитивное восприятие, соответствие Я-реального и Я-идеального, ощущение смысла жизни, вера в достижение поставленных задач, хорошее физическое здоровье, умение использовать эффективные способы преодоления стресса, высокий уровень психолого-педагогической культуры.

Внешние ресурсы – это межличностная и социальная поддержка (близких, друзей, коллег); отношение к своему статусу (семейному, социальному, должностному).

Г.А.Широкова [8,74] рекомендует следующие направления в работе по преодолению синдрома «эмоционального выгорания».

1. Диагностика личностных качеств и эмоциональной сферы педагогов.

- диагностика уровня эмоционального выгорания;
- тест на определение уровня стрессоустойчивости;
- диагностика личностной тревожности;
- тест САН;
- вопросник Басса-Дарки.

2. Снятие психоэмоционального напряжения и улучшение личного самочувствия педагогов:

- снижение негативных переживаний, их трансформация в положительные;
- ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;

- формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции.

3. Формирование потребности в саморегуляции:

- работа с мотивационной сферой педагога;
- помощь в организации самоменеджмента учителя;
- индивидуальное консультирование педагогов;
- работа над постоянным повышением уровня психолого-педагогической культуры.

Одним из самых важных аспектов в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция [2,63]. Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Важная роль отводится процессу самопознания, поскольку, зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно и рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Развитие навыков психологической саморегуляции включает в себя обучение различным техникам. К ним относятся

Аутотренинговые упражнения:

1. Сеанс психофизической настройки.
2. Приятный сон.
3. Мобилизация и др.

Релаксационные упражнения:

1. Релаксация по Бенсону («один»)
2. Антистрессин («Я...расслабленный»)
3. «Гора с плеч».

Медитативные техники:

1. Дыхательные техники.
 - Концентрация на дыхании.
2. Зрительные техники:
 - «Внутренний луч»;
 - «Хрустальное путешествие»;
 - «Пресс»;
 - «Целительные воспоминания».
3. Голосовые техники:
 - «Гудение»;
 - «Да-да-да»;
 - Медитативное пение;
 - «Разговор на чужом языке».

Тактильные техники

- «Качели»;
- Коллективный массаж;
- «Прогноз погоды».

Одной из главных задач психолога в организации профилактики эмоционального выгорания педагогов является установление контакта доверия. Только в этом случае работа даст ощутимый эффект.

Конфиденциальность в индивидуальном консультировании, принцип добровольности в диагностике, индивидуальный подход в организации тренинговых групп помогут снизить негативные переживания, создать позитивную мотивацию в работе над проблемой. В противном случае педагоги с синдромом «эмоционального выгорания» неохотно идут на сотрудничество, проявляя пассивный негативизм, используя простейшие механизмы психологической защиты (отрицание, проекцию, вытеснение).

Рекомендации для педагогов по профилактике «эмоционального выгорания»:

- Развивайте навыки определять краткосрочные и долгосрочные цели, как необходимость повышения уровня самовоспитания. В конце учебного года очень важно учитывать цели, которые помогают получать наслаждение от жизни.
- Усовершенствовать навыки эффективного общения с окружающими для социальной поддержки.
- Постоянно овладевать новыми разнообразными навыками и умением психологической саморегуляции.
- Всесторонне развивать положительное восприятие себя, окружающих и мира в целом, как необходимость основ психологического здоровья.

Поддерживать свое физическое состояние с помощью физических упражнений и рационального питания.

Проблема профессионального выгорания педагогов в нынешних условиях должна стать не просто значимой, но особо актуальной. От того, насколько «здоров» и личностно профессионально развит педагог, зависит качество обученности и развитости подрастающего поколения. Именно поэтому организация систематического психолого-педагогического сопровождения профессионального развития педагогов (с учетом раскрытия факторов синдрома профессионального выгорания) обретает особый смысл. Результатом психологического сопровождения является профессиональное развитие, реализация личного потенциала, обеспечение профессионального самосохранения, удовлетворение своим трудом.

Список использованной литературы:

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов festu.khv.ru
2. Белухин Д. А. Учитель: от любви до ненависти (Техника профессионального поведения). Кн. для учителя. М., 1994.-143 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст] / В. В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 434 с.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. [Текст] / Н. Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
5. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978. // сайт: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm.
6. Митина Л.М., Асмоковец Е.А. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001.-234с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1982. — 126с.
8. Г. А. Широкова, Е. Г. Жадько. Практикум для детского психолога. Серия: Психологический практикум. - М.: Феникс, 2010.-320с.