

Богаченкова Татьяна Геннадиевна

учитель биологии и химии

МАОУ «Средняя школа № 6» г.о. Троицк

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно — ориентированного обучения, особую актуальность на наш взгляд приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений «учитель-ученик».

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

На современном этапе развития педагогики основным условием является ориентация деятельности учителей на личность воспитанника. На основании этого возникает проблема, как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда.

Понятие «Синдром эмоционального выгорания».

Термин "эмоциональное выгорание" впервые введен в оборот американским психологом Х. Фрейденбергером в 1974 году. Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими[1]. Изначально Фрейденбергер занес в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все

профессии, предполагающие постоянное, тесное общение в сфере «человек — человек».

Другой основоположник идеи выгорания — Кристина Маслач — психолог[2].

Исследования последних лет позволили существенно расширить сферу распространения этого понятия. Психическое выгорание стало пониматься как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее.

Факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального выгорания.

Традиционно факторы СЭВ группируют в два больших блока — это особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными.

Группа организационных (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания. В эту группу включают:

1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.
2. Дестабилизирующая организация деятельности: основные ее признаки общеизвестны – нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе.

3. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Например, у учителя, за день проведения уроков, самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

4. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: таковая определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель – подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега – коллега». Нервозная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других – искать способы экономии психических ресурсов. Рано или поздно осмотрительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

5. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития (или как говорят современные педагоги — дети с дивиантным поведением).

К внутренним факторам относятся следующие факторы:

1. Склонность к эмоциональной ригидности: эмоциональное выгорание, как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволяет ему развиваться.

2. Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности: данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело,

исполняемую роль. Часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Постепенно эмоционально — энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты.

3. Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности: здесь имеется два аспекта. Во-первых, профессионал в сфере общения, почему-то, не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующий настрой стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы — безразличие, равнодушие, душевную черствость. Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности.
4. Нравственные дефекты и дезориентация личности: нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности.

Симптомы эмоционального выгорания

К. Маслач условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические [2].

Выгорание очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников. Большая ответственность за развитие выгорания в организации лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. К числу таких профессий относится и профессия педагога.

Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, инициирующих эмоциональное выгорание [3].

Рассмотрим сначала группу организационных факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности.

Условия работы. Основной упор в изучении этих факторов был сделан на временные параметры деятельности и объема работы. Практически все исследования указывают на то, что повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания.

Содержание труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с клиентами (учащимися): их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Так в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Так же не секрет, что педагогам, в настоящее время, все чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей, острота проблем этих детей обычно способствует возникновению выгорания.

Социально-психологические факторы. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а также не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов.

Маркова А.К. говорит о том, что для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [4].

Рассмотрим теперь индивидуальные факторы, в эту группу включены социально-демографические и личностные особенности. Из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж. Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый «педагогический кризис», это:

1. Стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;
2. Возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;
3. Возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя.

Большая часть учителей справляется с кризисом, но частично он может оказывать влияние на развитие выгорания.

Личностные особенности. Более всего риску возникновения эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

Возможные меры профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Есть мнение, что в некоторых случаях нужно позитивно относиться к симптомам «выгорания», как к сигналам, идущим из «внутренней сферы» в «сферу сознания», как способу коммуникации между неосознанным и осознанным. «В какой-то мере – это друзья профессионала, помогающие ему узнать, что с ним происходит. Восприятие этих сигналов как врагов означает отказ от предоставляемой возможности более глубокого понимания себя и своей деятельности».

Таким образом, в контексте синдрома эмоционального выгорания, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления.

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.

Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для исполнителей.

Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов.

Еще одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираться домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

Помните: работа - всего лишь часть жизни.

Учитывая влияние личностных характеристик на развитие синдрома эмоционального выгорания, видится перспективным использование личностно - ориентированных методик с целью уменьшения профессионального стресса, профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания.

Список литературы:

1. По материалам веб – сайта
<https://ru.wikipedia.org/wiki/эмоциональноевыгорание>
2. По материалам веб – сайта
<http://pedagogie.ru/stati/psihologija/yemocionalnoe-vygoranie-pedagoga.html>
3. По материалам веб – сайта <http://festival.1september.ru/articles/632836/>
4. Маркова А.К. Психология труда преподавателя. – М.: Просвещение, 1993.