ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ
В.А. Пасмурцева, Н.А. Паточкина
Южно-Уральский Государственный Университет, г. Челябинск
kometa.90@mail.ru

В последнее десятилетие проблема состояния здоровья педагогов начинает углубленно исследоваться, разрабатываются системы психологического сопровождения эмоционально выгорающих педагогов (А.К. Маркова, 2003; Л.М. Митина, 2005; Э.Э. Сыманюк, 2005 и др.), предлагаются подходы к восстановлению их психосоматического здоровья медицинскими и валеологическими методами (Е.И. Белолубская, 2006; Т.Г. Глухова, 2003; Г.К. Зайцев, 2002; В.Т. Лободин, 2004; Г.В. Лавренова, 2004; Т.Ф. Орехова, 2004; Н.М. Полетаева, 2004 и др.).

Дефицит умений у педагогов управлять своим эмоциональным состоянием, слабое владение ими, приемами эффективной коммуникации ведет не только к росту числа психоэмоционального напряжения у школьников, но и повышенной стрессированности и утомляемости самих педагогов, развитию у них патологических состояний. Профессия педагога общеобразовательной школы относится к разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции. Проявление стресса в его работе разнообразны и обширны. В первую очередь выделяют тревожность, изможденность, депрессии, эмоциональную ригидность и эмоциональное опустошение.

Маркова А.К. утверждает, 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.

Труд педагога относится к числу наиболее эмоционально напряженных видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Бойко В.В. приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга – у 37,2% педагогов; 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60–70% случаев.

Основной состав педагогов школ города Челябинска, как и во всей стране, со стажем работы более 20 лет, возрастные границы 40–53 года, все фазы синдрома эмоционального выгорания также имеют тенденцию к росту. Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый «педагогический криз», выделяет Ю.Л. Львова. По ее мнению, это, во – первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствие отдачи от учащихся; несоответствие ожидаемого и фактического результатов; во – вторых, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно; в – третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя.

Большая часть учителей справляются с кризом, но он может оказывать влияние на развитие выгорания.

Обычно «синдром выгорания» представляют как негативные изменения в состоянии личности профессионала, то, что наносит вред человеку и его работе, однако нельзя однобоко подходить к этому явлению. Симптомы «выгорания»- это внешние проявления некоторых естественных процессов, происходящих в работнике во время выполнения должностных обязанностей. Эмоциональное выгорание – процесс коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому, часто не осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Важную роль играет администрация школы, которая разрабатывает программу по предупреждению эмоционального выгорания. Такая поддержка может быть в виде системы поощрений. Важно использовать методы психологической разгрузки, релаксации прямо на работе. Акцент должен быть сделан на том, каким образом директор и завучи могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для учителя.

В профессиональной деятельности педагога важным аспектом является – саморегуляция. Необходимость саморегуляции возникает, когда учитель сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения, или в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Психологические основы саморегуляции включают в себя управление как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, учитель может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение дня, целого учебного года.

Совместно с психологом школы разработали психокоррекцию как совокупность психологических приемов, применяемых для оказания психологического воздействия на поведение здоровья человека. Применительно к педагогической деятельности опишем сферу практического применения групп.

Т-группы (группы социально-психологического тренинга). Работа с педагогом на выработку индивидуального стиля деятельности, на понимание своих коллег, родителей и детей.

Группы встреч. Основная цель – осознание и реализация того потенциала личности, который заложен в каждом индивиде.

Гештальт-группы. Работа руководителя группы осуществляется один на один с кем-либо из ее членов, добровольно согласившимся на время стать главным действующим лицом.

Группы психодраммы. Широко используется ролевая игра, а также элементы импровизации жизненных ситуаций, предназначенные для более полного раскрытия внутреннего мира человека.

В работе групп телесной терапии особое значение придается общению с телом человека, управлению им.

Основная цель группы тренинга умений – выработать внешние формы поведения; полезно использовать при выработке профессиональных коммуникативных умений будущих педагогов. Важно разделять работу и дом, профессиональную и частную жизнь. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни.

В современной литературе достаточно уделяется внимания здоровью – сберегающей направленности деятельности администрации образовательных учреждений. Для внедрения здоровьесберегающих технологий необходимо провести системное самообследование готовности школы к сбережению здоровья педагогов и учащихся, создание комплексной программы, содействующей сохранению здоровья участников образовательного процесса.

Литература

1. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагогов / Н. Янковская // Воспитательная работа в школе/ деловой журнал заместителя директора по воспитательной работе – № 8. – 2009 г.
2. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Изд. центр ЮурГУ, 2009. – 291с.
3. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Изд. центр ЮурГУ, 2010. – 226 с.
4. Синдром эмоционального выгорания // <http://works.tarefer.ru/70/100825/index.html>.
5. Синдром эмоционального выгорания у работающих / институт психотерапии и клинической психологии // <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=3>.