

14-46

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЯ

ИСТОРИЯ

ВСЁ для учителя!

ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
Основан в декабре 2010 г. Выходит один раз в месяц

1 [49]
январь
2016



Издательская
Группа

ОСНОВА

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Рекомендации коллегам

С. Н. Садовая*, г. Смоленск



Возвращаясь с работы, вы должны испытывать удовлетворение от самой работы и от того факта, что мир нуждается в ней. С этим жизнь — небеса, и они находятся настолько близко, насколько вы можете до них дотянуться. Без этого — с работой, которую вы ненавидите, которая сплошная скука и в которой не нуждается мир, — ваша жизнь — ад.

И. Е. Б. Дувойе

Главной целью государственной политики в области образования является повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина.

В Стратегии модернизации российского образования указаны следующие базовые компетентности, которыми должен обладать педагог:

- 1) **компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности**, основанная на усвоении способов приобретения знаний из различных источников информации;
- 2) **компетентность в сфере гражданско-общественной деятельности** (выполнение ролей гражданина);
- 3) **компетентность в сфере социально-трудовой деятельности** (в том числе анализ ситуации на рынке труда, оценивание собственных возможностей, ориентирование в нормах и этике трудовых взаимоотношений, навыки самоорганизации);
- 4) **компетентность в бытовой сфере**, включая аспекты собственного здоровья, семейного бытия;
- 5) **компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности** (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).

Перечисленные компетентности заставляют предъявлять всё более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям педагогов. Тем более, что современный образовательный процесс должен быть основан на «субъект-субъектных» отношениях между учителем и обучающимся.

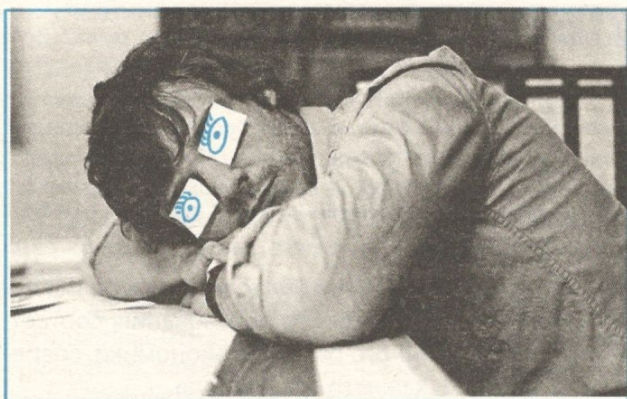
Выполнение этого условия требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Существует некоторое противоречие в том, как выполнить все требования, предъявляемые профессией, и при этом оптимально реализовать себя в профессии, получая удовлетворение от своего труда.

Согласно современным данным, под «**психическим выгоранием**» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач:

- ▶ **эмоциональную истощённость** (чувство эмоциональной опустошённости и усталости, вызванное собственной работой);
- ▶ **деперсонализацию** (или цинизм — циничное отношение к труду и объектам своего труда);
- ▶ **редукцию профессиональных достижений** (возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).



* С. Н. Садовая, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель общественных дисциплин ОГБОУ СПО «Смоленский технологический техникум», г. Смоленск.



Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания (классификация В. В. Бойко):

- 1) **организационные (внешние) факторы** — условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности (являются наиболее представительными в области исследований выгорания);
- 2) **внутренние факторы** — нравственные дефекты и дезориентация личности, слабая мотивация эмоциональной отдачи; склонность к эмоциональной ригидности.

Симптомы эмоционального выгорания (К. Маслач)

Физические — усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, одышка, бессонница.

Поведенческие и психологические — работа становится всё тяжелее, а способности выполнять её — всё меньше, преподаватель рано приходит на работу и остаётся там надолго, берёт работу на дом; чувство неосознанного беспокойства, скуки, наблюдается снижение уровня энтузиазма, чувство обиды, разочарования, неуверенность, чувство вины, чувство неостребованности, легко возникающее чувство гнева, раздражительность (человек обращает внимание на несущественные детали), подозрительность, чувство всемогущества, ригидность, неспособность принимать решения, дистанционирование от обучающихся и стремление к дистанционированию от коллег, повышенное чувство ответственности за учеников, общая негативная установка на жизненные перспективы, злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Рассмотрим фазы эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе (методика В. В. Бойко).

I. Фаза напряжения

Является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

1) Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»

Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2) Симптом неудовлетворённости собой

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, своей профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» — энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

3) Симптом «загнанности в клетку»

Возникает не во всех случаях, хотя является логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят и мы ничего не можем изменить, к нам приходит осознание беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности, психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

4) Симптом «тревоги и депрессии»

Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании эмоционального выгорания.

II. Фаза «резистенции»

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»

— несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестаёт улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»

является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях

с деловым партнёром. Профессионал не только осознаёт, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, но ещё и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «я не обязан за всех волноваться», «она ещё и на шею сядет» и т. п.

3) **Симптом «расширения сферы экономии эмоций»** — симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности — дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаёте от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы ещё держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвами» эмоционального выгорания.

4) **Симптом «редукции профессиональных обязанностей»** — проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.



III. Фаза истощения

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности. Симптомы:

1) **Симптом «эмоционального дефицита».** Профессионал начинает ощущать, что эмоционально он не может помочь своим подопечным, не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать. О том, что это не что иное, как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

2) **Симптом «эмоциональной отстранённости».** Человек постепенно начинает работать как «бездушный автомат». Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

В других сферах он живёт полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций — наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости, когда профессионал всем своим видом показывает, что ему «наплевать на вас».

3) **Симптом личностной отстранённости или деперсонализации.** Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжёлых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» сопрягается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

4) **Симптом «психосоматических» и «психовегетативных» нарушений.** Если с нравственностью у человека всё нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать, могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о подростках, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Доминирующими симптомами эмоционального выгорания педагогов, как правило, являются: «избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей»; ярко выражена фаза резистентности.

Причины этого — высокие требования современности к педагогам, психологически трудный контингент обучающихся и др.

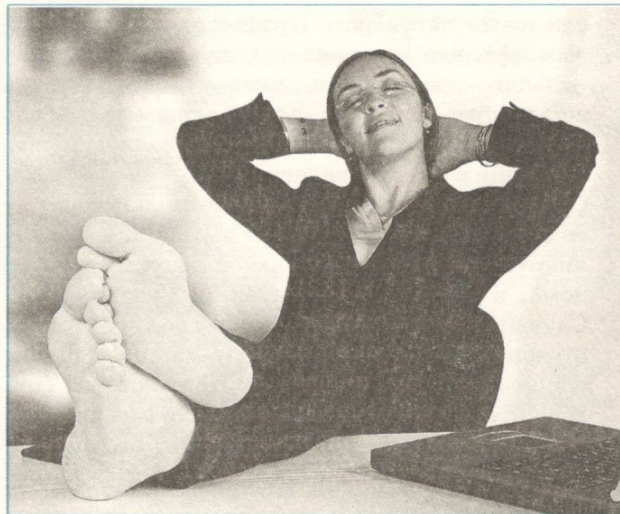
Для того чтобы педагоги могли продуктивно работать с наименьшим ущербом для своего психического здоровья, им необходима помощь. Это профилактические мероприятия, направленные на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации и т. д.

Существенная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания отводится прежде всего самому педагогу. Ему следует соблюдать определённые рекомендации:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания);
- использование «тайм-аутов», необходимых для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других учебных заведений, что даёт ощущение более широкого мира, нежели тот, который есть внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы — курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным);
- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, снижение веса или ожирение усугубляют проявления синдрома эмоционального выгорания).

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе. — М. : Просвещение, 1989.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других. — М. : Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.
3. Выготский Л. С. Педагогическая психология. — М. : Педагогика, 1991.
4. Гоноболин Ф. Н. Психология. — М. : Просвещение, 1973.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. — СПб., 1997.
6. Елканов С. Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. — М. : Просвещение, 1989.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб. : ПИТЕР, 2002. — С. 221.
8. Колесников Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда. — Новосибирск, 1985.
9. Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей. — М., 1988.



10. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя.
11. Маркова А. К. Психология труда учителя. — М. : Просвещение, 1993.
12. Маслач К. Профессиональное выгорание : как люди справляются. Статья 1978.
13. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя. — М. : Флинта, 2001.
14. Мудрик А. В. Учитель : мастерство и вдохновение. — М. : Просвещение, 1986.
15. Орёл В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001, сентябрь.
16. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. — М. : ВЛАДОС, 1998.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1982.
18. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. — М., 2000.
19. Трунов Д. Г. «Синдром сгорания» : позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. — 1998. — № 5.
20. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6.
21. Щуркова Н. Е. Классное руководство. — М., 2000.
22. Юдчиц Ю. А. К проблеме профессиональной деформации // Журнал практического психолога. — 1998. — № 7.

Интернет-ресурсы:

- http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00166194_2.html
- <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/vliyanie-faktorov-emocionalnogo-vygoraniya-na-professionalnyu>
- <http://userdocs.ru/psihologiya/26217/index.html>
- http://www.fisfactor.ru/concepcii/downloads/selye_stress_bez_disstressa.pdf
- <http://referat.mirslovarei.com/d/267401/>
- <http://www.syntone.ru/library/news/content/2481.html>
- <http://www.twirpx.com/file/95800/>