

Коррекция и методы профилактики эмоционального выгорания педагога

Большинство педагогов, независимо от возраста и стажа, находятся на какой-либо фазе эмоционального выгорания, что негативно сказывается на их психическом и психологическом здоровье, а также на их работоспособности.

Целью статьи является изучение понятия «эмоциональное выгорание», его симптомов, его влияния на психическое и психологическое здоровье педагога, а также как взаимосвязаны с эмоциональным выгоранием самоактуализация и жизнестойкость, изучение методов профилактики эмоционального выгорания.

Проблемой психического здоровья личности интересуются многие исследователи из самых разных областей науки и практики. Термин «психическое здоровье» ввела Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) в 1979 году.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности личности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, высокий уровень развития высших психических функций [9, с. 58-59].

Профессиональная деятельность учителя предъявляет очень высокие требования к его способности адаптироваться. Накопление стрессового напряжения в процессе профессиональной деятельности грозит ему развитием на этой основе «психического выгорания», что рано или поздно приводит к серьезным сбоям и нарушениям как физического, так и психического здоровья учителя [8, С. 106].

Ученые, которые занимаются этим вопросом дают каждый свое определение понятию «психическое выгорание».

Егоров И.В. считает, что для данного синдрома характерны следующие черты: эмоциональная истощенность, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений. При этом эмоциональное истощение понимается как чувство эмоциональной опустошенности и усталости,

вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда [4, с.44].

А В.В.Бойко под эмоциональным выгоранием понимает выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Ученый выделяет три фазы формирования выгорания. Каждая фаза содержит определенные симптомы, описывающие динамику развития синдрома выгорания.

Фаза напряжения: нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу): человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения: сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Е. Ю. Костин отмечает, что последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в классе [5, с.42-43].

Это накладывает отпечаток на характер профессионального общения, и, в конце концов, негативно сказывается на физическом и психическом здоровье учителя.

Одним из факторов совладания с выгоранием у педагогов может быть самоактуализация, которая считается одной из наиболее значимых системообразующих личностных ресурсов преодоления выгорания у педагогов. В современной психологии широко исследуется взаимосвязь самоактуализации с выгоранием у педагогов. Потребность в самоактуализации и связанные с ней духовные ценности являются факторами, регулирующими состояние педагогов (способствуют резистентности педагогов к выгоранию) и нужно заметить, что чем сильнее выгорание, тем ниже уровень самоактуализации, и наоборот (подтверждено исследованиями западных психологов)[6, с.2-3].

Необходимо отметить, что самоактуализация педагога содействует самоактуализации учащихся, а самоактуализация учащихся нуждается в тьюторском сопровождении со стороны педагога. При взаимной направленности педагога и учащихся мотивы профессиональной и учебной деятельности преобразуются до более высокого уровня и вписываются в систему ценностных ориентаций и жизненных целей личности, способствуя самоактуализации. Процессы творческой самореализации и смыслов творчества ведут к углублению профессиональных интересов педагога.

В то же время, в зависимости от уровня соц. направленности личности педагога существуют качественные особенности самоактуализации. Для субъектов с выраженной социальной направленностью характерны интерсоциальные критерии самоактуализации: они позитивно относятся к окружающим, готовы видеть в людях достоинства, контактны, гибки в общении. У индивидуалистов более выражены интраперсональные критерии: аутосимпатия, ориентированность на творческую активность в деятельности.

Но в общем уровне самоактуализации статистических различий между ними нет. Однако, необходимо учитывать их индивидуальные тенденции самоактуализации: опираться на актуальные факторы и развивать потенциальные возможности [1, с.63].

Кроме самоактуализации еще одним из механизмов, способствующих сохранению профессионального здоровья педагога, является развитие жизнестойкости личности. Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость определяют как набор личностных свойств и поведенческих реакций, позволяющих конструктивно (т.е. продуктивно с точки зрения развития личности) разрешить трудную жизненную ситуацию. Содержательно этот «набор» представлен различными составляющими: от генетических задатков и иммунитета, которые позволяют справиться с сильными стрессами, до коммуникативных умений, обеспечивающих взаимодействие с защищающими себя от стресса людьми.

В устоявшемся понимании жизнестойкости подчеркивается наличие трех взаимосвязанных установок, определяющих взаимодействие людей с миром: вовлеченность, контроль (влияние) и вызов (принятие риска). При этом, вовлеченность рассматривается как принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его

результатом, которое предполагает участие в социальном взаимодействии, постоянный контакт с окружающими, что задает позиция сотрудничества. Контроль представляется как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Такие люди уверены, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с их жизненными планами, окажется чем-то полезной. Принятие риска, «вызов» предполагают убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Жизнестойкость личности педагога как интегративное личностное образование может выступать в качестве ресурса, способствующего активной профилактике и преодолению профессиональных деструкций, обеспечивающего конструктивное разрешение трудных жизненных ситуаций, включая ситуации профессиональной деятельности [2, с.5-9].

Л. В. Ножичкина говорит о том, что эффективным способом повышения здоровья педагога, по мнению М.Г. Колесниковой, М.А. Резникова, является тренинг саморегуляции, так как способность человека к саморегуляции поддается тренировке. В основу тренинга саморегуляции авторы положили идею о трех основных сферах психосаморегуляции в зависимости от фокуса воздействия:

- эмоционально фокусированная, при которой осуществляется самокоррекция негативного эмоционального состояния без изменения вызвавшей его ситуации;
- когнитивно фокусированная, связанная с оценкой ситуации и ее переосмыслением;
- проблемно фокусированная, направленная на действия по изменению проблемной ситуации[7, с.2].

А также была разработана программа «Профилактика эмоционального «выгорания» педагога. Целью программы послужило создание социально - психологических условий для развития эмоциональной устойчивости, личностного и профессионального роста педагога.

Данная программа состоит из двух разделов, первый раздел направлен на сплочение коллектива, формирование благоприятного психологического климата, позволяющего участникам не только устанавливать доверительные отношения, но и развивать умение осознавать свои чувства, озвучивать и анализировать их. В процессе занятий уделяется внимание развитию профессионально значимых качеств педагога: эмпатии, терпимости, гибкости во взаимоотношениях и др.

Второй раздел направлен на обучение способам борьбы со стрессом, снятие эмоционального напряжения, формирование навыков профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний, повышение самооценки педагога.

В процессе занятий анализируются конфликтные педагогические ситуации, моделируются конструктивные формы поведения в конфликте, что в дальнейшем способствует предупреждению действий неконструктивных механизмов в реальном педагогическом общении.

Особое внимание в работе уделяется повышению профессиональной самооценки, поскольку позитивная оценка себя как достойного уважения человека, профессионала, позволяют современному педагогу чувствовать удовлетворенность собой и своей профессиональной деятельностью.

Используя несложные способы эмоциональной саморегуляции, педагог обучается эффективно управлять своими эмоциями.

Наибольшую эффективность в данной работе имеют методы активного обучения: деловые игры, дискуссионные методы принятия решений в группе, методы индивидуального консультирования. Педагоги отмечают, что занятия по данной программе помогают активизировать личностные ресурсы, контролировать свое эмоциональное состояние, повышают профессиональную и личностную самооценку [3, с.1-2].

В заключении данной статьи хотелось бы сказать, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни.

Эмоциональное выгорание негативно влияет на профессиональную успешность и межличностные отношения педагогов. Следовательно, важно проводить работу по диагностике и профилактике возникновения данного явления.

При правильно организованной и систематической работе по профилактике возникновения эмоционального выгорания среди работников системы

образования можно рассчитывать на повышение эффективности профессиональной деятельности и личностной успешности каждого конкретного педагога.

Список используемой литературы:

1. Василенко А.Ю. Особенности самоактуализации и эмоционального выгорания педагогов// Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. Выпуск № 2. 2012. – С.63-65
2. Володина Т. В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Современные проблемы науки и образования. Выпуск № 6. 2011. - С.10
3. Гроза И. В. Профилактика и коррекция эмоционального "выгорания" педагогов // Фундаментальные исследования. Выпуск №5. 2008. - С.1-2
4. Егоров И.В. Эмоциональное благополучие и поддержание здоровья детей в системе дошкольного и начального образования// Начальная школа. Выпуск №3.2012. – С.43-71
5. Костин Е.Ю Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения// Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология Выпуск №2.2013. – С.42-44
6. Наличаева С.А. Связь самоактуализации и профессионального выгорания у педагогов// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология Выпуск №1.2011. – С.6
7. Ножичкина Л. В. Синдром эмоционального выгорания педагогов: проблемы и способы коррекции // Среднее профессиональное образование. Выпуск № 6. 2009. - С. 3
8. Ожогова Е. Г. Исследование особенностей психического и физического здоровья педагогов// Человек и образование. Выпуск № 8-9. 2006. - С.106-108
9. Усачева И. А. Влияние профессиональных деформаций на психическое здоровье учителей// Международный журнал экспериментального образования. Выпуск № 1.2012. – С. 58-59