

ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Таранова М.И.

Алтайская академия гостеприимства

На данный момент в обществе стремительными темпами происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя увеличивается вероятность развития синдрома «эмоционального выгорания».

Понятие профессионального выгорания появилось не так давно. Термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психолог Фреденберг в 1974 году. Под ним он понимал психологическое состояние здорового человека, который находится в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.. Через какое-то время профессионалы, которые постоянно находятся в "общении", начинают понимать, что просто не могут выдержать необходимость персональной заботы и обязательств, которых требует сущность их работы [4, с. 212].

В самой природе профессиональной деятельности преподавателя заложена эмоциональная вовлеченность. От эффективности труда педагога во многом зависит будущее нашего общества. Неоспорим тот факт, что на образовательное учреждение чаще всего наложен отпечаток не только обучающей функции, а также воспитательной, и в чем-то родительской [1, с. 39].

Психологи выделяют три стадии профессионального выгорания [2, с. 39]. Первая стадия: сглаживается острота чувств и переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает тревожность, неудовлетворенность. Вторая стадия: пренебрежительные отзывы в кругу коллег о некоторых из них; открытое проявление неприязни, антипатии, раздражения. Третья стадия: равнодушие ко всему, даже к собственной жизни; потеря интереса к чему бы то ни было, холодное безразличие.

Первая стадия может протекать в течение трех-пяти лет; вторая – в среднем, от пяти до пятнадцати лет; третья стадия может длиться от десяти до двадцати лет.

Симптомы профессионального выгорания различны и носят как психофизический, так и социально-психологический характер [3, с. 9]:

Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на имеющуюся ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что « что-то не так, как надо получится» или « я не справлюсь»);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу « как ни старайся, все равно ничего не получится»).

В нашем образовательном учреждении мы проанализировали вероятность профессионального выгорания у педагогов, разделенных на группы в зависимости от стажа работы. Исследование проводилось при помощи опросника "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

В результате проведенного исследования 15% педагогов со стажем работы от 1 до 3 лет испытывают «эмоциональное истощение». Склонность к выгоранию молодых специалистов объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто несоответствующей их ожиданиям: большая нагрузка, маленькая заработная плата. Эмоциональное выгорание также испытывают 7% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет. У педагогов со стажем старше 11 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты.

Помимо диагностики, мы выяснили, что помогает педагогам снизить риск профессионального выгорания:

- долгий и крепкий сон;
- наличие хобби;
- любимые занятия (чтение книг, просмотр фильмов и т.д.);
- умение разграничивать рабочее и домашнее время;
- поддержка молодых педагогов со стороны начальства;
- профессиональная поддержка, общение с коллегами;
- отдых после работы в тишине;

- атмосфера доброжелательности и взаимопомощи в коллективе, доверительные отношения с коллегами;
- занятие спортом (танцы, йога), посещение бассейна;
- развлечения (поход в кафе, кино, шопинг) и т.д.

В ходе исследования так же были выявлены способы оптимизации риска профессионального выгорания педагогов:

- наличие разнообразных интересов;
- удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах;
- стабильная работа, представляющая возможность для творчества, профессионального и личностного роста.

Так же было выявлено что, реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы; те, кто занимают активную жизненную позицию, владеет средствами психологической саморегуляции. Снижают риск профессионального выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи [5, с. 7].

Список литературы:

1. Зубков В.И. Социальная теория риска: Учебное пособие для вузов [Текст] / В.И. Зубков. – М.: АкадемПроект, 2009. – 380 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2012. – 384 с.
3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст] / А.Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2011. – № 11. – С. 2 – 16.
4. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности (реклама, управление, инженерная психология и эргономика): словарь [Текст] / Авторы-сост. Б.А. Душкова, Б.А. Смирнов, А.В. Королев. – Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 848 с.
5. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2012. – № 7. – С. 3-9.