

Карцева Мария Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация: в статье представлено теоретическое обоснование модели профилактики профессионального выгорания у педагогических работников, описаны теоретические подходы к изучению данного феномена, представлены основные направления диагностических и профилактических мероприятий.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагоги, модель, профилактика.

Интерес к изучению синдрома профессионального выгорания возник у ученых еще в прошлом веке и продолжается и по настоящее время.

Чем же вызван такой длительный интерес к данному феномену? С каждым годом значительно возрастает количество людей, находящихся в состоянии внутреннего конфликта – личности и действительности. Увеличилось количество работников, которые находятся в стадии борьбы с имеющейся действительностью, пытаются ее изменить и в борьбе с этими существующими в реальности проблемами исчерпывают все свои эмоциональные ресурсы. Таким образом, люди начинают чувствовать себя обессиленными, измотанными, эмоционально истощенными, что отрицательно сказывается как и на продуктивности работы, так и на состоянии индивида в целом.

Наталия Евгеньевна Водопьянова в своих исследованиях дала следующее определение синдрома выгорания: «Это постепенная потеря эмоциональной, фи-

зической и интеллектуальной энергии, вследствие чего наблюдается эмоциональное, умственное и физическое утомление, истощение, снижение уровня удовлетворенности выполнением своей работы и личной отстраненности» [3].

Группой риска для возникновения данного феномена выступает группа профессий, в которых профессиональная деятельность непосредственная связана с длительными взаимодействиями с другими людьми. Одной из такой профессий выступает работа педагога. Высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка – все эти факторы негативно влияют на личностное и профессиональное развитие педагога.

Таким образом, одной из важных и актуальных проблем для личностного и профессионального развития современного педагога остается проблема эмоциональной саморегуляции. Педагогические работники, у которых проявляются те или иные симптомы профессионального выгорания, начинают испытывать всё больше трудностей в плане адекватного реагирования на происходящие жизненные события. В связи с этим необходимо уделять огромное внимание для организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на формирование и развитие личности профессионала [2].

На основании анализа психолого-педагогической литературы модель управления процессом профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогических работников можно представить как психологический организованный процесс, включающий: теоретико-методологический анализ проблемы исследования, диагностические мероприятия и методы профилактики профессионального выгорания. Модель управления процессом профилактики синдрома профессионального выгорания представлена на рисунке 1.

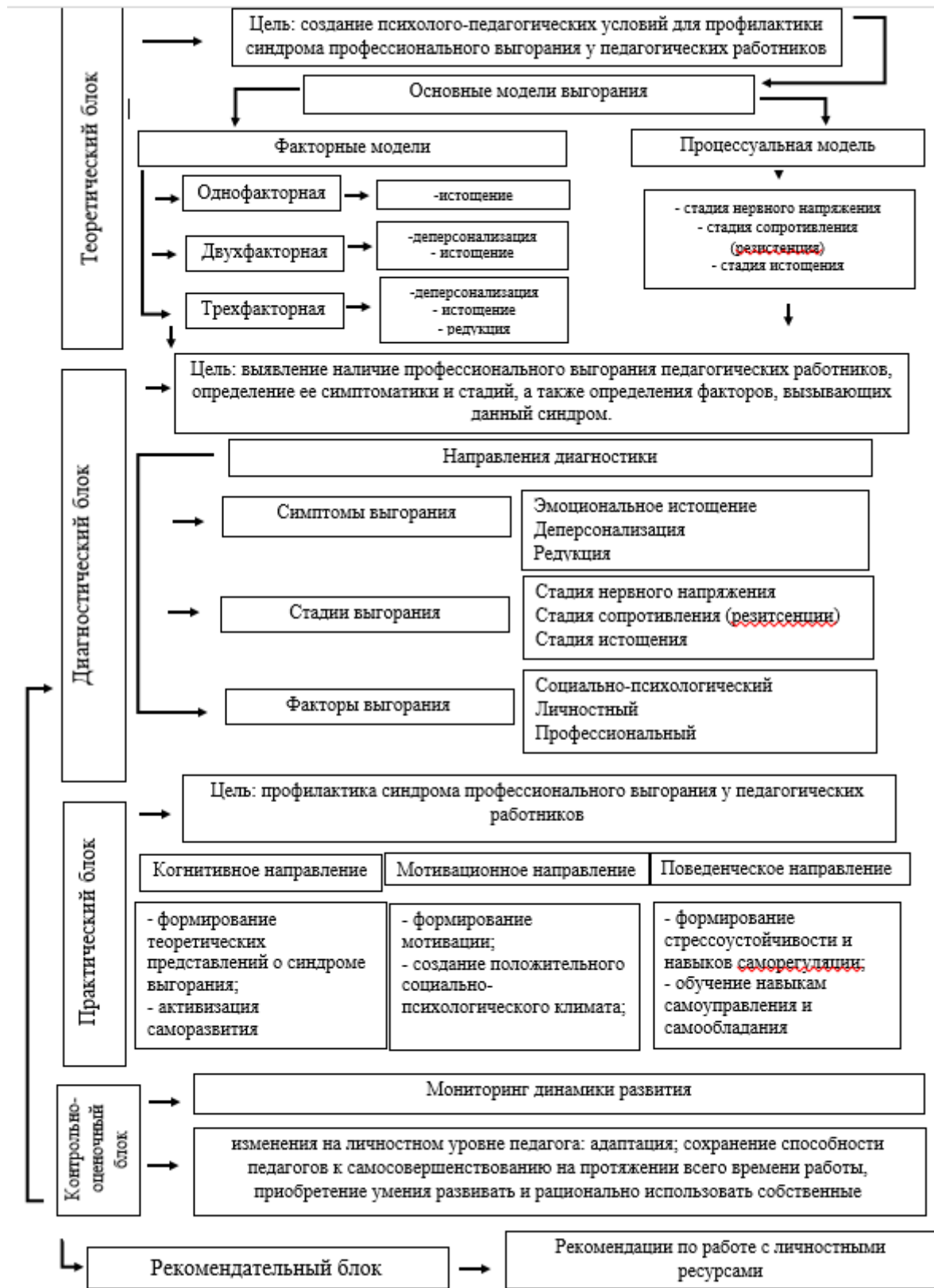


Рис. 1. Модель управления процессом профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогических работников

Теоретико-методологическая основа профилактической работы включает в себя понимание феномена профессионального выгорания на основе четырех моделей.

А. Пайнс, И. Аронсон предлагают идею однофакторной модели выгорания, которая определяется в состоянии эмоционального, когнитивного и физического истощения, вызванного нахождением в состоянии долговременной эмоциональной перегруженности.

Представителями двухфакторной модели являются: Д. Дирендюк, В. Шауфели, Х. Сиксма). Согласно данной модели выгорание сводится к двухмерной конструкции, которая состоит из деперсонализации и эмоционального истощения.

Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон) рассматривает феномен выгорания как трёхкомпонентный конструкт: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Процессуальная модель выгорания характеризует феномен выгорания как динамический процесс, который развивается во время и имеет определенные стадии и фазы своего развития. Одним из наиболее известных представителей данной модели, является отечественный ученый В.В. Бойко [1].

Психодиагностические мероприятия имеет комплексный характер, состоящие не только из выявления наличия или отсутствия синдрома выгорания, но и на определение возникающих симптомов, выявления фазы выгорания, а также для определения ведущих факторов, вызывающих данный феномен.

Дальнейшая практическая работа состоит в планировании мероприятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания, которые должны включать в себя широкий спектр профилактических мер как внешнего характера, так и самостоятельных усилий личности, овладения методами нравственно-психологического самопознания и самовоспитания, которую необходимо проводить в трех направлениях: мотивационном, когнитивном и поведенческом.

Мотивационное направление заключается в формировании мотивации деятельности педагогов через создание положительного социально-психологического микроклимата в коллективе.

Когнитивное направление характеризуется в повышении уровня осознания педагогами необходимости профилактики симптомов эмоционального выгорания и активизация их способности к саморазвитию.

Поведенческое направление заключается в формировании стрессоустойчивости и навыков саморегуляции педагогов.

Профилактика будет эффективной, если систематически проводить повторную диагностику, оценивать уровень выгорания и способность сотрудников управлять стрессовыми ситуациями, а также определять уровень психологического климата и благополучия в организации.

По результатам контрольно-оценочной работы психологическая служба разрабатывает рекомендации для руководства организации с целью согласования дальнейших совместных мероприятий.

Разработка и внедрение модели управления процессом профилактики профессионального выгорания педагогических работников позволят снизить уровень выгорания сотрудников и тем самым повысить эффективность профессиональной деятельности организации в целом.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 2009. – 278 с.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 90–101.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.