

Шагиева Наталья Михайловна

канд. психол. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные причины, приводящие к формированию синдрома профессионального выгорания педагогов, дается описание основных характеристик данного феномена; подчеркивается, что выявление ранних признаков «выгорания» должно быть одной из приоритетных задач педагогического коллектива.*

***Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, эмоциональное истощение, фрустрация, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, «социальное заражение», реинтеграция ситуации.*

В современном мире понятие «сгореть» на работе стало очень актуально, особенно для людей, осуществляющих по роду своей деятельности многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

Проявлением отрицательного воздействия профессии на личность является феномен психического выгорания, который в свою очередь ведет к профессиональному выгоранию.

Профессиональное выгорание это не просто результат перегрузок на работе или низкой заработной платы, а это результат длительного стресса. Он проявляется в эмоциональном, психическом и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: раздражительность, напряженность, тревожность, чувство изолированности или отверженности, преобладание негативного отношения ко всем вокруг и ко всему происходящему, хроническая усталость, потеря интереса к работе и к жизни.

По данным ученых наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги.

Почему же чаще всего от выгорания страдают преподаватели? По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

Преподавательская деятельность предполагает, что преподаватель должен качественно отвечать образовательным потребностям студентов, одновременно удовлетворяя различные требования организации. Когда преподаватели чувствуют, что существует несоответствие между всеми этими требованиями и имеющимися у них ресурсами (нехватка времени, идей, материалов опыта и поддержки), возникает стресс.

В то время как короткие периоды интенсивной работы, приводящие к успеху и признанию, редко приводят к истощению, а напротив, дают эмоциональный заряд и желание двигаться вперед к новым достижениям, хронический стресс подрывает самооценку, снижает чувство выполненного долга и истощает эмоциональные ресурсы. Это создает стену между преподавателем и профессиональной средой, которая в противном случае могла бы поддержать, зарядить энергией и обеспечить необходимую ему поддержку. Возникает замкнутый круг, чем серьезнее выгорание, тем сильнее становится изоляция. В результате шансы реинтеграции ситуации в здоровый профессиональный контекст уменьшаются.

Рассмотрим основные характеристики феномена психического выгорания:

Психическое выгорание представляет собой синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Что касается профессии преподавателя, симптомы *эмоционального истощения* включают – фрустрацию, отсутствие интереса к преподавательской деятельности, нежелание осваивать что-то новое, обвинение студентов и учебное заведение в собственном неуспехе.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда, в данном случае к студентам, коллегам и к учебному заведению,

отсутствие контактов с другими сотрудниками и все большая изоляция. Преподаватели, которые близки к состоянию выгорания, могут избегать зрительного контакта, приветствия коллег и общения с ними.

Редукция профессиональных достижений представляет собой возникновение у преподавателей чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Они негативно относятся к своим личным достижениям, не ставят перед собой целей и имеют низкую самооценку. Профессиональная ревность добавляет разочарования. Страдают не только профессиональные отношения, но и личные.

Каковы последствия «выгорания»?

Выгорание – это не просто настроение или психологическое состояние. Эмоциональное, когнитивное и физическое истощение, характеризующее синдром выгорания, часто приводит к физическим и связанным со здоровьем последствиям. Потеря аппетита, нарушение сна являются, пожалуй, наиболее типичными примерами, но могут быть более серьезные нарушения здоровья, которые требуют медицинского вмешательства.

Психическое выгорание оказывает отрицательно воздействие на все стороны личности и ее поведение, снижая в конечном итоге эффективность профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом.

Данный феномен может стать необратимым. Возникнув у человека, он продолжает развиваться, и можно только определенным образом затормозить этот процесс. Кратковременный отход от труда временно снимает действие этого феномена, однако после возобновления профессиональных обязанностей его симптомы вновь проявляются.

Выявить преподавателей, которые начинают «выгорать» нелегко, т. к. они склонны скрывать свое состояние, а часто просто сами не знают, что с ними происходит. Однако распознавание ранних признаков выгорания должно быть жизненно важно для коллектива, т. к. выгорание – это не индивидуальная проблема, для нее характерен эффект «социального заражения». «Выгоревший» преподаватель будет демонстративно игнорировать все, что происходит в пре-

подавательской комнате, влиять на окружающих своей «хандрой», и бездействием, что в итоге, не может не сказаться на общем психологическом климате в коллективе. Вовлеченность и выгорание – это две стороны одной медали: чем больше преподавателей положительно вовлечены в свою работу и тех, кто их окружает, тем меньше шансов на профессиональное выгорание.

Чтобы преподаватели оставались мотивированными, принимали активное участие в делах кафедры, могли обмениваться идеями и учиться друг у друга, очень важно создание здорового психологического климата в коллективе. Возможно, самое главное, чтобы в преподавательской комнате царила непринужденная атмосфера. Поощрение сотрудничества преподавателей, инициирование и оценка инноваций, создание системы наставничества для новых коллег – все это возможно в хорошо управляемой образовательной команде.

Преподавание – в определенном смысле уединенный вид работы. Хотя преподаватели в своей деятельности все время находятся со студентами, их профессиональное сообщество формируют не студенты, а коллеги. Их идеи и их оценка важны для них. Сами преподаватели также могут внести свой вклад в профилактику выгорания, используя один из своих профессиональных навыков, а именно умение взаимодействовать с людьми. Если преподаватели могут управлять вовлечением студентов в их собственное обучение, помогать им, ставить цели и сохранять мотивацию, тогда у них должна быть и возможность помогать друг другу таким же образом и, тем самым, избегать выгорания. Понимание сути профессионального выгорания может помочь увидеть проявление его первых признаков, и, относительно легко, предотвратить. Хорошее профессиональное сообщество – самый мощный инструмент, помогающий преподавателям, избежать выгорания, который может принести пользу всем. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

Всегда более эффективно использовать превентивные меры, чем бороться с последствиями.

Список литературы

1. Шагиева Н.М. Профессиональное выгорание // Отечественные традиции гуманитарного знания: история и современность: сб. докладов II научн.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 26 мая 2006г.) / отв. ред. М.П. Горчакова-Сибирская, У.А. Гусева, И.Б. Гаврилов. – СПб.: Изд-во СПбГИЭУ, 2006. – С. 188–190.