(cc) BY

Носова Наталья Валентиновна
канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой
Фокина Ирина Владимировна
канд. психол. наук, доцент
Цатурян Марина Оганесовна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
г. Вологда, Вологодская область

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И СПОСОБАХ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация*: в статье раскрывается сущность понятия «профессиональное выгорания» в психолого-педагогическом контексте, исследуется специфика профессионального выгорания учителей, предлагаются пути профилактики и преодоления профессионального выгорания педагогических работников на трех уровнях: индивидуальный, педагогический коллектив, образовательная организация.*

Ключевые слова*: профессиональное выгорания, педагог, профилактика, преодоление.*

Проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни. Так, на Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов социономических профессий, но более всего – учителя. В странах Евросоюза до 60% работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием. В последнее время в России, так же, как и в других развитых странах, говорят о профессиональном выгорании работников.

Термин «эмоциональное выгорание» впервые был предложен американским психопатологом Г. Фрейденбергером в 1974 году при проведении

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности [1].

Психическое выгорание, в отличие от профессиональной деформации, чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью.

Следует отметить, что явление эмоционального выгорания непосредственно связано с профессиональной деятельностью и является необратимым; оно не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс [5].

По мнению большинства исследователей в данной области, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое, прежде всего, в профессиях социальной сферы.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Психологическое истощение или выгорание может проявляться незаметно, и человек практически не способен самостоятельно определить начало синдрома эмоционального выгорания. Диагностика уровня эмоционального выгорания зачастую проводится психологами в виде тестирования и позволяет выявить симптомы синдрома как можно раньше для эффективного его преодоления.

По данным многочисленных исследований, педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность.

Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Психолого-педагогическая профилактика выгорания своевременного характера включает в себя три направления работы: организация деятельности; улучшение психологического климата в коллективе; работа с индивидуальными особенностями [2; 3].

В рамках первого направления работы администрация образовательной организации может предоставить работникам возможность профессионального роста. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство также может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников. В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации.

В содержание профилактики синдрома выгорания входит организация рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, изданий периодической печати, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

Создание психологического комфорта в профессиональной группе, а также создание коллектива, существующего как единое целое, как группы людей, поддерживающих друг друга – это содержание следующего направления профилактики синдрома «выгорания».

Одним из факторов, нарушающим психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее, решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.

Практическая реализация третьего направления психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания педагогических работников предполагает работу с индивидуальными особенностями учителей.

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания [2; 5].

В рамках первого направления осуществляется развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Задача второго направления – нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В рамках третьего направления осуществляется снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Таким образом, вопрос профессионального выгорания педагогов является актуальным на сегодняшний день и требует дальнейшего эмпирического изучения.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

2. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.

3. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.

4. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.

5. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)