

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Григорян Анна Романовна

студент ФГБОУ ВПО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, г. Армавир

Григорян Мариам Романовна

студент ФГБОУ ВПО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, г. Армавир

Твелова Ирина Александровна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, г. Армавир

Проблема эмоционального выгорания исследуется в психологической науке достаточно широко и давно. Современное изучение данного феномена говорит о распространенности данного синдрома среди педагогов (М.В. Хватова, Е.А. Селиванова, Л.Г. Дикая, И.А. Курапова, Е.С. Дьячкова, Л.В. Сорокина, О.А. Попова и др.). Еще и имеется ряд работ, показывающих, что данный феномен в целом характерен чаще всего для профессий сферы «человек – человек» (А.М. Лужецкая, П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова и др.).

Проблема эмоционального выгорания является одной из наиболее серьезных в современном образовании. Оно достигается примерно в возрасте 40-45 лет. Что же это такое?

Начнем с традиционных определений. Обычно *профессиональное выгорание* определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Появляется данный синдром в результате внутреннего скапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. Человек, который по сути находится на пике своего профессионального развития вдруг теряет интерес к профессии. А.Мороу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, на его взгляд, внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: "Запах горячей психологической проводки". Со стороны научной позиции следует рассматривать эмоциональное выгорание целостно, как глубокую и тяжелую деформацию личности.

Выгорать – означает утратить связь с внешним миром, окружающими людьми и даже с самим собой. На последней стадии можно уже сказать о выгорании, что это «смертью внутри жизни». Процесс профессионального выгорания происходит последовательно. Он проходит три стадии на пути профессиональной непригодности:

Первая стадия возникает с приглушением эмоций, потерей остроты чувств. Вроде бы все нормально, как прежде, но что-то уже не устраивает в работе. Внешне проявляется лишь в изменениях в отношениях с членами семьи.

Вторая стадия характеризуется уже появлением некоего недоразумения с учащимися.

Педагог уже с неприязнью говорит среди своих коллег о некоторых учениках. И постепенно это пренебрежение выражается и в присутствии учащихся. И данное поведение профессионала является неосознанным проявлением самосохранения.

На третьей стадии затупляется понимание ценностей жизни. Педагог относится ко всему равнодушно, даже к своей жизни.

Хотя внешне человек может еще сохранять по привычке респектабельность, но он полностью теряет интерес к чему бы то ни было

Выделяют внешние и внутренние условия, отражающие синдром профессионального выгорания. К ним относятся личностный фактор, ролевой фактор и организованный фактор. Рассмотрим их подробнее.

Под **личностным фактором** рассматривается чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность карьерного роста и степень контроля со стороны руководства. Если человек ощущает значимость своей работы, то он вряд ли будет подвержен эмоциональному выгоранию. Но если же он сам считает профессию незначимой, то тут уже данный синдром будет развиваться, и достаточно активно. Его развитию содействует неудовлетворенность человека своим профессиональным продвижением, зависимость от мнения окружающих и собственная нерешительность.

Ролевой фактор. Изучение данного синдрома показало, что на его развитие оказывает влияние конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные случаи, в которых общие действия работников не организованы: отсутствует согласованность и присутствует конкуренция. А вот слаженная коллективная работа препятствует развитию синдрома эмоционального сгорания, несмотря на возможное увеличение нагрузки.

Организационный фактор. На формирование «выгорания» влияет многочасовая работа, но не каждая, а неопределенная (то есть без четкого распорядка обязанностей), либо же работа без должной оценки. Негативно влияет критика руководства, при которой работнику не позволяют проявлять самостоятельность, тем самым лишая его чувства значимости выполняемой работы.

Исследователи выявили качества, которые помогают избежать профессионального выгорания.

В первую очередь, это следующие индивидуально-личностные особенности:

- хорошее, крепкое здоровье;
- обдуманная и целенаправленная забота о физическом состоянии (например, увлечение спортом и ведение здорового образа жизни)
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых, выгорания избегают люди:

- имеющие опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- умеющие конструктивно меняться в напряженных условиях и экстренных ситуациях
- отличающиеся высокой подвижностью, открытостью, общительностью, самостоятельностью;
- старающиеся опираться чаще на собственные силы.

В-третьих, важной отличительной чертой этих людей являются:

- умение развивать и поддерживать в себе положительные и позитивные ценности и установки, как в отношении с окружающими людьми, так и с самим собой.

Но если все-таки обнаружались признаки профессионального выгорания, то нужно их устранить.

Для начала необходимо признаться самому себе, что ваш организм находится в сложной стрессовой ситуации и ему необходима помощь. Поэтому рекомендуется уменьшить профессиональный стресс.

Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы психологической защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них. Нужно понять, что блокировка своих чувств и проявление чрезмерной активности могут замедлить процесс вашего восстановления. Ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Делитесь своими чувствами и не избегайте их. Если вы обнаружили, что выгорание уже в процессе и достигло последней стадии, знайте, что нужна особая работа по восстановлению нормального психического состояния личности. Изначально проводится довольно таки тяжелая работа, целью которой является снятие невидимого панциря бесчувствия, дающая человеку возможность выхода чувствам наружу. Это не ведет к потере самоконтроля, но «заглушение» этих чувств приводит к эмоциональным и физическим расстройствам. При этом необходима профессиональная работа с негативными чувствами. Результатом этой подготовительной работы становится некая “расчистка” внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Второй этап профессиональной работы – переосмысление жизненных целей, позиций, своего отношения и к себе и к окружающим людям, к своей профессии. Необходимо принять и укрепить свое “Я”, поставить определенные цели жизни, понять свое место в жизни и занять профессиональную позицию в работе. И лишь после этого постепенно будет меняться отношение к другим людям и формы взаимодействия с ними. Происходит освоение своей прежней работы, но уже по-новому. Жизненные роли и модели поведения также, по сути, осваиваются как новые. Человек становится более уверенным в себе. И все это означает, что он полностью освободился от синдрома эмоционального сгорания и готов работать и жить как прежде.

Список литературы:

1. Денисова Т.Н. Образ времени у педагогов с эмоциональным выгоранием // Научные труды SWorld. - 2012. - Т. 21. № 4. - С. 49-54.
2. Калинкина Т.В. Влияние личностных особенностей и регуляторного опыта педагога на склонность к эмоциональному выгоранию // В сборнике: Взаимодействие науки и бизнеса Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. Лаборатория прикладных экономических исследований имени Кейнса. - 2015. - С. 190-195.
3. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания // Психотерапия. – 2003. -№ 11. - с. 10.