СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Синдром эмоционального выгорания как проблема психологии

.1 Феномен эмоционального выгорания

.2 Симптомы эмоционального выгорания

.3 Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

Глава 2. Личностные особенности педагогов, необходимые для успешной работы

.1. Особенности личности и профессиональной компетентности педагогов

Глава 3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов

.1. Профилактика синдрома эмоционального выгорания

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Современный человек работает в условиях риска - дефицита времени, избытка информации, ненормированного рабочего дня, постоянного давления со стороны подчинённых и вышестоящего начальства, в результате чего теряет здоровье.

Нередко у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми, проявляются признаки профессионального выгорания: 1) чувство безразличия, эмоционального истощения; 2) дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам); 3) негативное профессиональное самовосприятие - ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

В данной работе рассматривается немаловажная сторона этого явления - личностные факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания у педагогов.

Актуальность. Психологическое благополучие учителя - одна из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания - психологического явления, оказывающего негативное воздействие на здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Почему одни находятся в гармонии с окружающим миром и с интересом и радостью работают, учатся, занимаются карьерой, растят детей, а другие всё глубже погружаются в депрессию, нежелание заниматься работой, общаться с людьми, избегают любых «душевных» нагрузок?

Исследования показывают, что педагогические работники относятся к группе «профессии высшего типа» по признаку необходимости постоянной работы над предметом и собой. При этом педагог вынужден постоянно находиться в атмосфере чужих эмоций, служить то утешителем, то мишенью для раздражения и агрессии. К этому добавляется ответственность за детей и переживания по поводу их проблем. Если у педагога обнаруживается избирательная уязвимость в отношении к некоторым профессиональным проблемам (акцентуализация личности), профессиональный «груз» становится непосильным, ухудшается здоровье, страдает качество работы. В итоге - человек «сгорел на работе», но ни он сам, ни ученики от этого не выиграли.

Цель работы. Исследовать влияние личностных факторов на возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Основная гипотеза. На развитие синдрома «эмоционального выгорания», профессиональной деструкции личности влияют, кроме организационных, социальных факторов, особенности личности педагога (тревожность, агрессивность, завышенная-заниженная самооценка, уровень интеллекта, экстернальность-интернальность).

Задачи.

. Описать синдром эмоционального выгорания на основе различных исследований.

. Перечислить и описать влияние личностных факторов на формирование деструкции в профессиональной деятельности педагога.

. Методы исследования влияния личностных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания

. Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Глава I. Синдром эмоционального выгорания как проблема психологии

1.1 Феномен эмоционального выгорания

Учитель - центральная фигура учебно-воспитательного процесса, и его психологическое благополучие является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи возникла необходимость в изучении феномена выгорания (сгорания) - процесса, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Это заболевание было открыто в начале 1950-х гг., и долгое время считалось, что оно вызывается неизвестной формой вирусной инфекции.

В 1970-х медики обратили внимание, что новый «вирус» поражает в основном специалистов «хэлперских» (связанных с обслуживанием клиентов). Была установлена прямая связь между стрессами на работе, общением с огромным количеством людей, профессиональными перегрузками и ростом числа больных. Болезнь назвали «синдромом хронической усталости».

Термин «burnout» (выгорание) впервые ввёл в 1974 году американский психиатр Х.Дж. Фрейденбергер. Он наблюдал группу людей, с полной отдачей и большим воодушевлением работавших в общественных организациях. После нескольких месяцев такой добровольной деятельности у большинства волонтёров наблюдались раздражительность, цинизм, душевное истощение. Начальный энтузиазм Фрейденберг назвал «эмоциональным горением», а состояние душевной усталости - по контрасту - «эмоциональным выгоранием».

Самое известное определение синдрома эмоционального выгорания дала Кристина Маслач: «Эмоциональное выгорание - это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий».

Это люди, чья профессиональная деятельность так или иначе требует вовлечения в непрерывный прямой контакт с различного рода реципиентами - здоровыми людьми, пациентами, детьми, заключенными и другими. Деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время. Общение между профессионалом и клиентом часто насыщено эмоционально. Это трудная ситуация для обеих сторон.

Исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в трудах зарубежных ученых (Х. Дж. Фрейденберг, К. Маслах, А. Пайнз, С. Джексон, Е. Аронсон и др.). В отечественной науке меньше исследований (В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, М.А. Аминов и др.). Но в связи с переменами на территории бывшего Советского Союза эта проблема стала актуальной и для отечественных психологов и психиатров.

Россия сегодня - это страна, в которой происходят глобальные изменения во всех сферах общественного развития. Не стала исключением и система образования. В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

1.2 Симптомы эмоционального выгорания

эмоциональный выгорание синдром педагог

В 1981 году вышла работа американских психологов К. Маслах, С. Е. Джексона, в которой возможность психического выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий. В соответствии с их подходом синдром психического выгорания включает в себя три фазы: эмоциональное истощение; деперсонализацию (тенденцию развивать негативное отношение к клиентам); редуцирование личных достижений проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других.

В.В. Бойко, основываясь на исследования К. Маслах, С. Е. Джексона, выделяет три фазы выгорания, каждая из которых включает четыре симптома.

Фаза «напряжения» служит «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания:

· осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности;

· недовольство собой, избранной профессией;

· состояние интеллектуально-эмоционального затора;

· тревога, депрессия.

Фаза формирования защиты (фаза резистенции):

· неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;

· эмоционально-нравственная дезориентация;

· расширение сферы экономии эмоций;

· редукция (упрощение) профессиональных обязанностей.

Фаза истощения:

· эмоциональный дефицит - преобладание отрицательных эмоций над положительными и, в дальнейшем, полное исключение эмоций из сферы своей деятельности;

· эмоциональная отстранённость, реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом выгорания, свидетельствующий о профессиональной деформации личности и способный нанести ущерб также субъекту общения (клиенту, пациенту, ученику, близким);

· деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы и по мере накопления раздражения приводит к конфликтам;

· психосоматические и психовегетативные нарушения - нарушения сна, памяти, внимания, панические атаки, нервный тик, головные и сердечные боли.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемы индивида.

В 1982 году К. Маслах был разработан опросник для выявления синдрома эмоционального выгорания. Русскоязычная версия опросника «Синдром профессионального выгорания», разработанная Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, рассматривает синдром выгорания в профессиональном контексте, т. е. как последствие воздействия профессиональных стресс-факторов. Методика состоит из 22 вопросов. Ответы оцениваются по 7-балльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие - по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания. (Приложение 1)

1.3 Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

По мнению большинства как зарубежных, так и отечественных психологов, учителя - та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики деятельности.

Исследователи выделяют объективные (социальные, организационные) и субъективные (личностные) факторы, обусловливающие возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания.

Объективные (социальные) факторы:

· модернизация образования, переход к новым образовательным стандартам, новые требования к профессиональной компетенции педагога;

· внедрение инновационных технологий (например, почти во всех школах педагогов обязывают проводить интерактивные уроки и мероприятия, писать учебные планы и отчёты на компьютере, в то время как зарплата учителя не всегда позволяет приобрести компьютер и оплатить компьютерные курсы; и т.д.);

· социальная расслоённость как среди учителей, так и среди учеников; жёсткая конкуренция, культ силы и богатства и, как следствие, потеря смысла выполняемой работы;

· ненормированный рабочий день, огромное количество документации, которую необходимо правильно заполнить;

· психологический климат в коллективе, наличие или отсутствие поддержки и справедливого отношения со стороны администрации.

Но, наряду с объективными (организационными, социальными) факторами возникновения синдрома эмоционального выгорания есть ещё личностные факторы - такие личностные, являющиеся, как выражаются медики, предрасположенностью к заболеванию. Но в то же время эти личностные факторы лежат в области изучения не психиатрии (медицины), а психологии.

К сожалению, пока многие специалисты в области человекознания не уделяют надлежащее внимание таким формам нарушения социализации личности, как неадекватная самооценка, уровень притязаний. Одни люди испытывают трудности в коммуникации, другие - в самопознании и саморазвитии, у третьих доминируют деструктивные качества личности (агрессия, зависть, диссинхрония) и формы поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями). Таких примеров можно привести множество.

Но всё это свойственно не больной, а нормальной личности, и преодолеть такого рода трудности человеку может помочь не психиатр, а профессиональный психолог.

«Выгорающих» описывают следующим образом: они - сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, идеалисты, ориентированные на людей, и - одновременно - неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), «пламенные» и легко солидаризирующиеся. Именно «идеалистический энтузиазм» зачастую приводит к разрыву между ожиданиями и реальностью, к разочарованию, потере смысла работы и к эмоциональному истощению. Чаще всего эмоциональный шок при столкновении с реальной действительностью испытывают молодые специалисты, идущие в профессию по призванию. Такие «идеалисты» уже через 2-4 года после начала работы испытывают симптомы выгорания.

Важным фактором является также личностная выносливость - способность осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на них.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность - это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Как правило, эти люди с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом его развития может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Один из факторов риска - это то, что учителя в основном женщины. Необходимость успеть всё - и дома и в школе - сильно давит на человека. Неустроенная личная жизнь также приводит к стрессовому состоянию.

Тревожность среди других характеристик личностных особенностей имеет наиболее тесные связи с выгоранием. Зависимость от мнения других, эмоциональность, склонность к подчинению - также опасные факторы.

Фактором, инициирующим образование деформаций, являются возрастные изменения. Специалисты в области психогеронтологии отмечают следующие виды и признаки психологического старения человека:

социально-психологическое старение, которое выражается в ослаблении интеллектуальных процессов, перестройке мотивации, изменении эмоциональной сферы, возникновении дезадаптивных форм поведения, росте потребности в одобрении и др.;

нравственно-этическое старение, проявляющееся в навязчивом морализировании, скептическом отношении к молодежной субкультуре, противопоставлении настоящего прошлому, преувеличении заслуг своего поколения и др.;

профессиональное старение, которое характеризуется невосприимчивостью к нововведениям, канонизацией индивидуального опыта и опыта своего поколения, трудностями освоения новых средств труда и производственных технологий, снижением темпа выполнения профессиональных функций и др.

Исследователи феномена старости подчеркивают, да и примеров тому много, что фатальной неизбежности профессионального старения нет. Это действительно так.

Отдельный фактор, усиливающий риск профессионального, эмоционального выгорания - злоупотребление алкоголем.

Исследователями отмечается тот факт, что социальные и организационные в большей мере оказывают влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания, чем индивидуально-личностные факторы. В благоприятном социально-психологическом климате личность, склонная к эмоциональному выгоранию, чувствует себя уютнее и увереннее, легче «раскрывается», охотнее принимает помощь со стороны.

Глава 2. Личностные особенности педагогов, необходимые для успешной работы

.1 Особенности личности и профессиональной компетентности педагогов

Введение многопрофильного образования, появление педагогов, занимающихся изучением различных проблем образования и инновационной научной деятельностью заметно повысили престиж профессии, изменили социальный статус. Использование авторских программ обучения превращает педагога в высокообразованного специалиста, способного принимать решения. Такие изменения это не просто веяния времени, а социальный заказ. Но близкая дистанция между педагогом и учеником сохраняется, поэтому функционирование системы «учитель-ученик» как системы «личность - личность» является важнейшей проблемой философии образования и воспитания. Именно в рамках этой системы эмоциональный компонент выходит на первый план. Педагогу важно видеть в детях не только субъектно-объектную единицу, а целостную личность. При этом сам педагог должен быть личностью. Для личности характерно согласие с собой и людьми, умение приспосабливаться к социальной среде, внутренняя свобода, способность ценить искусство, широкий кругозор, чувство юмора.

В настоящее время образование поднялось до уровня осознания творческого процесса. Меняется характер работы, возрастает нравственная ответственность. Это влияет на мировоззрение, личностную оценку, требует особого профессионализма, осмыслению этических, психологических, антропологических, правовых проблем образования.

В основе педагогической профессии лежит уважение к жизни, включающее принцип священности человеческой жизни и принцип качества жизни. Непричинение вреда, зла - первейшая обязанность каждого педагога; это то состояние души, когда нравственность, милосердие становятся внутренней сущностью личности.

Наряду с соблюдением этических норм и высоким профессионализмом педагог должен обладать особыми личностными качествами: состраданием, гуманностью, терпением, сдержанностью, добросовестностью, честностью, любовью к своей профессии, внимательностью. Умение общаться, базирующееся на знание психологических особенностей процесса общения, или коммуникативная компетентность - необходимое профессиональное качество педагога. Коммуникативная компетентность предполагает сформированность специальных навыков: умения устанавливать контакт, слушать, читать невербальный язык коммуникаций, строить беседу, формулировать вопросы. Важно, чтобы педагог владел собственными эмоциями, умел сохранять уверенность, контролировать свои реакции и поведение в целом. Терпение и вежливость - составные элементы хорошего стиля работы, в них выражается заботливость и внимание учителя к своим воспитанникам. Существенным является проявление уважения к ребенку. Учитель должен уметь адекватно строить взаимоотношения с учащимися, добиваясь при этом решения профессиональных задач.

Состояния, связанные с познавательной деятельностью (концентрация внимания, стремление к новому, критическое отношение к возможным действиям, интуиция) характеризуют в целом интеллект педагога (качества интеллекта должны проявляться в практичности ума), в частности способность решать творческие задачи, независимость мышления.

Педагоги должны любить свою профессию, сочетать в себе гуманность и интеллект. Образовательная деятельность требует не только глубокого познания своей специальности, но и разносторонней культуры, широты интеллекта, особых навыков поведения при контакте с людьми. Кроме изучения той области, в которой он работает, педагогу постоянно необходимо заниматься повышением своего культурного и профессионального уровня, совершенствованием своей личности.

Своеобразие «помогающих» профессий заключается в том, что сам субъект деятельности является первичным инструментом своей работы, и для построения помогающих отношений оказывается недостаточным использование только методических приемов. Помогающая деятельность требует от профессионала личностной вовлеченности, открытости отношениям, умения сопереживать и сочувствовать, а также способности понимать интересы другого человека. Профессионально способным можно считать того педагога, у которого присуще отсутствие тщеславия, ровное и участливое отношение ко всем детям, быстрота реакции, выдержка, высокое чувство долга и владение различными педагогическими технологиями.

Эмпатичность (способность к сопереживанию, умение настроиться «на одну волну» с собеседником) часто превращается в качество, которым человек должен обладать независимо от обстоятельств, подобно цвету волос. На деле, способность к эмпатии у одного и того же педагога различны в каждой конкретной ситуации, с каждым конкретным ребенком. При этом важно иметь ввиду, что состояние педагога не может быть идентично состоянию ребенка. Иногда эффективнее и экономичнее может быть искреннее заявление типа: «Да, действительно, мне трудно понять, что вы испытываете. Могли бы вы подробнее рассказать то, что происходит с вами?». Услышав такую фразу, подросток поймет, что его не пытаются измерить чужими мерками и принимают уникальность его переживаний.

Наряду с необходимостью иметь «подходящие» чувства, педагогу нередко приходится скрывать свои спонтанно возникающие естественные чувства, которые не соответствуют ситуации. Немало «эмоционального топлива» уходит, например, на подавление чувства раздражения, усталости, злости, возникающих при общении с детьми, на скрывание своего неприятия каких-либо качеств учащихся. Чаще всего педагог не решается высказывать детям подобные «неподходящие» переживания, руководствуясь формулой «не вреди» и своими представлениями о вреде и пользе. В других случаях педагог не хочет разрушать установившиеся добрые отношения, испортить впечатление детей о себе и школе в целом. Иногда учитель скрывает «неприемлемые чувства» не только от детей, но и от себя. Тем не менее, как бы неуместны эти переживания ни были, они существуют, и результаты их существования дают о себе знать в виде симптомов «сгорания».

Позитивное восприятие этих симптомов - первый шаг на пути к пониманию себя и решению проблем, возникающих при общении с детьми. Искренность по отношению к самому себе предваряет встречу со своим чувством как с экзистенциальным посланием от самого себя.

Другой шаг - предоставление детям обратной связи о своих впечатлениях. Необходимость в этом шаге и его уместность зависит от многих обстоятельств. В некоторых случаях искренняя и правильно выраженная обратная связь полезнее, чем «пластиковые чувства». Чем глубже и длительнее контакт с детьми, тем больший эффект и большую необходимость имеет открытое выражение чувств и для учителя, и для детей. Значение здесь имеет не столько тон чувств, сколько умение учителя выражать их. Более того, такая открытость со стороны педагога имеет свое психотерапевтическое значение. Правильно выраженные чувства педагога помогут детям пролить свет на волнующие его вопросы, то есть понять механизм, скрывающийся за непонятными действиями окружающих. Может быть полезнее расходовать энергию не на подавление естественных впечатлений, а на поиск подходящей формы для их выражения.

Большое количество разнообразных ситуаций, схем и представлений о жизни, с которыми встречается учитель, должны приводить к осознанию им своей субъективности. По мере приобретения опыта это ощущение не уменьшается, а, напротив, растет. А вместе с ним растет осознание своей некомпетентности и крайней ответственности за судьбу детей, класса. Вероятно, только единицы могут комфортно переносить эти чувства, поэтому параллельно идут процессы, защищающие человека от «многообразия опыта» и «хаоса бытия». Имеются ввиду обобщение и систематизация своего опыта, типологизация детей и подростков, создание своих и использование чужих схем работы с разными проблемами, поиск критериев эффективности своей работы.

Трудоспособность специалиста во многом зависит от понимания (осознания) им спектра своих желаний, потребностей и ожиданий, связанных с работой. Если рассматривать образование как поле деятельности, направленной на удовлетворение личностных потребностей человека, то симптомы «сгорания» могут сигнализировать об окончании этого жизненного этапа, или другими словами - о прохождении очередного этапа в развитии личности человека, реализовавшегося в работе.

Каждому педагогу необходимо стать своим собственным психологом, научиться устанавливать или переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в свою повседневную жизнь. Парадокс состоит в том, что способность педагогических работников отрицать свои негативные эмоции может иногда быть силой, но нередко это становится их слабостью. Поэтому полезно помнить о том, что мы сами всегда либо часть наших проблем, либо часть их решений.

Глава 3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов

.1 Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Профилактическая деятельность по профессиональному выгоранию педагогов может осуществляться по трём направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии.

Информирование. Учителей необходимо информировать о риске, причинах и признаках выгорания; о способах саморегуляции. И эта информация не должна быть одноразовой. На производстве регулярно проводятся инструктажи по электро-, пожарной, производственной безопасности, чтобы минимизировать опасность несчастных случаев. Так же регулярно в школе должны проводиться мероприятия, направленные на минимизацию риска профессионального выгорания.

Эмоциональная поддержка. Общение, хотя бы раз в неделю, в спокойной обстановке, с чаепитием, обменом впечатлениями и мнениями, с аутотренингами, профилактической гимнастикой. Мимолётные встречи на переменах, рабочие собрания и методсоветы не дают ощущения поддержки и участия коллектива.

Повышение значимости педагогической профессии. Для удовлетворения социально-психологических потребностей в признании, самоутверждении необходимо (при поддержке администрации и коллег):

· обобщение и распространение опыта работы педагога;

· участие в конкурсах («Учитель года», например), в научно-исследовательских конференциях, семинарах, в районных и городских мероприятиях;

· хорошие взаимоотношения в коллективе, чёткая, справедливая организация работы (распределение нагрузки).

Также важна чёткая, справедливая система поощрения - премирование, вынесение благодарности, обновление Доски почёта, публикации в педагогической прессе. Направление на курсы повышения квалификации также могут послужить свидетельством признания педагога как творческой личности, открытой новым знаниям.

И, как уже говорилось выше, нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни».

Очень важно овладеть навыками саморегуляции.

Уметь отвлекаться и расслабляться - общение с природой, хобби, кружки и клубы по интересам, освоение новыми умениями и знаниями. Если учитель устал в школе, к отдыху «пришел и упал без сил» нужно прибегать в крайних случаях. Лучше, как ни странно, сменить аудиторию - сходить в кино или театр, в клуб, встретиться или поболтать «ни о чём» со старыми друзьями.

Учиться управлять дыханием, мышцами (приемам дыхательной и расслабляющей мышцы гимнастики может научить школьный психолог, хороший учитель физкультуры, если такой есть в школе).

Учиться отдавать себе самоприказы, чтобы сдержать эмоции, когда это необходимо. Самоприказы должны быть с позитивной направленностью (без частицы «не»). Например - «Разговаривать спокойно!», «Объясни подробнее!», «Улыбнись!».

Уметь похвалить себя, отметить успехи: «А вот здесь я молодец!», «Здорово получилось!».

Научиться запоминать «моменты счастья», все ощущения, запахи, звуки в эти моменты. При ощущениях напряженности, усталости нужно сесть поудобнее, расслабиться и побыть «внутри» одной из таких комфортных или счастливых ситуаций несколько минут. Это называется визуализацией. Может, сразу не получится. Но систематические упражнения приведут к желаемому результату.

Если присутствует чувство юмора, можно негативную мысль довести до абсурда, сделать её смешной. Тогда по аналогии другая негативная мысль просто не приживётся в голове.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любая деятельность участвует в формировании и развитии личности. Однако, многочасовое, каждый рабочий день, многолетнее профессиональное общение с детьми, которым должен дать знания и отдавать тепло и заботу, за которых несёшь ответственность - это тяжёлый душевный труд.

В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания - психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности учителей.

К факторам, обусловливающим их выгорание, относят социальные и организационные факторы. Обстановка в стране и в мире, неуверенность в завтрашнем дне, низкая зарплата при огромных интеллектуальных и эмоциональных нагрузках, социальное расслоение, глобальные перемены в системе образования и воспитания школьников. Кроме того, большинство школьных педагогов - женщины, поэтому к профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

Но, при одинаковых условиях, даже в одном коллективе, одни педагоги прекрасно справляются, всё успевают, с интересом учатся, повышают квалификацию и с удовольствием участвуют в общественной жизни школы. Другие, в прошлом такие же уверенные и компетентные, уже «перегорели» и просто «отбывают» уроки, с трудом переносят общение с коллегами и учениками, всё больше замыкаясь в себе, и чувствуют себя ненужными, несчастными.

В последние годы эмоциональное, профессиональное выгорание стало актуальной проблемой почти во всех сферах, где общение предполагает эмоциональную вовлечённость. В школе это особенно актуально, так как оказывает непосредственное влияние на успеваемость, поведение, душевное состояние, приобретение комплексов и фобий, выбор профессии - на всю дальнейшую жизнь учеников.

Поэтому профилактика выгорания педагогов должна стать заботой администрации, в том числе и вышестоящей. Внимание к каждому педагогу, чёткая организация работы, справедливость, создание комфортной, дружеской, позитивной рабочей обстановки - это дело администрации.

Организация интересной, сплачивающей и учеников и учителей, общественной жизни - это дело всего педагогического коллектива при поддержке и направляющих усилиях администрации.

Профилактические беседы, тесты, тренинги, сеансы релаксации - это дело школьного психолога, и это поднимает его роль и значение в школьной жизни.

Но, обязательно, педагог, призванный не только учить, но и помогать своим ученикам, заботиться, воспитывать, отвечать за людей, должен заботиться и о себе. И уметь вовремя заметить первые признаки выгорания. Обратиться за помощью, научиться справляться со стрессами, сменить «минус на плюс». «Врачу - исцели себя сам!». Древняя мудрость. Ведь учитель, особенно на современном этапе, должен быть и психологом. И если он может найти подход к огромному количеству своих учеников, то должен уметь прислушаться и помочь себе.

Список литературы

1. Maslach C., 1982. Burnout the cost of caring. N-Y: Prentice Hall Press. Цитата из статьи А.Лэнгле «Эмоциональное выгорание с позиций экзистенционального анализа» в журнале «Вопросы психологии». 2/2008.

. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Филин, 1996.

. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. «Вопросы психологии». 2/2005.

. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика», М-СПб, "Питер", 2005.

. Знакова Т. Как не «выгореть на работе». «Будь здоров!». 1/2012.

. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Издательство «Питер», 2011.

. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса-2: психологическая антропология стресса. «Вопросы психологии экстремальных ситуаций». 4/2007, № 4, с. 2-21

. Морина Е.В. Психическое выгорание педагогов как барьер профессиональной самореализации личности. Автореферат диссертации. Карачаевск, 2011.

. Севастьянова Н.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога. «Воспитание школьников». 10/2009.

. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения. «Народное образование». 1/2010.

. Семиздралова О.А. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение. «Народное образование». 7/2009.

. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. «Вопросы психологии». 6/1994.

Приложение 1

Опросник на выгорание (MBI)

(Авторы методики: американские психологи К. Маслах и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой)

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Текст опросника

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Очень часто | Каждый день |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным |  |  |  |  |  |  |
| 2.После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон» |  |  |  |  |  |  |
| 3.Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу |  |  |  |  |  |  |
| 4.Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела |  |  |  |  |  |  |
| 5.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним |  |  |  |  |  |  |
| 6.После работы мне на некоторое время хочется уединиться |  |  |  |  |  |  |
| 7.Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами |  |  |  |  |  |  |
| 8.Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я уверена, что моя работа нужна людям |  |  |  |  |  |  |
| 10.В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю |  |  |  |  |  |  |
| 11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня |  |  |  |  |  |  |
| 12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление |  |  |  |  |  |  |
| 13.Моя работа все больше меня разочаровывает |  |  |  |  |  |  |
| 14. Мне кажется, что я слишком много работаю |  |  |  |  |  |  |
| 15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам |  |  |  |  |  |  |
| 16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех |  |  |  |  |  |  |
| 17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе |  |  |  |  |  |  |
| 18. Во время работы я чувствую приятное оживление |  |  |  |  |  |  |
| 19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного |  |  |  |  |  |  |
| 20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе |  |  |  |  |  |  |
| 21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами |  |  |  |  |  |  |

Обработка результатов

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

баллов - «никогда», 1 балл - «очень редко», 3 балла - «иногда», 4 балла - «часто», 5 баллов - «очень часто», 6 баллов - «каждый день».

Ключ:

«Эмоциональное истощение» - ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов - 54).

«Деперсонализация» - ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная «Редукция личных достижений» - ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов - 48).

Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».