

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Выполнила
учитель математики и психологии
Думикян А.С.

Введение

- ▣ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ ЕСТЬ ТЕРМИН, ОЧЕНЬ ТОЧНО ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙ ТРУД ПЕДАГОГА - "ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ" (Л. А.КИТАЕВ-СМЫК, К.МАСЛАЧ, Т.В.ФОРМАНЮК).
- ▣ ОН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ УЧИТЕЛЕЙ, ЧТО СОПРОВОЖДАЕТСЯ ВЫСОКИМ РИСКОМ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КРОМЕ ТОГО, ВЫГОРАНИЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ И В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ВСЕМИ УЧАСТНИКАМИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.
- ▣ РЕБЕНОК В ШКОЛЕ ПРОВОДИТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ СВОЕГО ДНЯ, ОБЩАЯСЬ С ПЕДАГОГОМ. СОСТОЯНИЕ УЧИТЕЛЯ НЕ МОЖЕТ НЕ СКАЗЫВАТЬСЯ НА СОСТОЯНИИ УЧАЩИХСЯ. УЧЕБНАЯ УСПЕШНОСТЬ УЧЕНИКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ КАК ОТ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА, ТАК ОТ ЕГО ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ (С.П.БЕЗНОСОВ, А.К.МАРКОВА) И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ (А.О.ПРОХОРОВ).
- ▣ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ПЕДАГОГА И, ТЕМ САМЫМ, ПРЕПЯТСТВУЕТ СОЗДАНИЮ ОПТИМАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ЗАНЯТИЙ, ОНО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ДЕСТРУКТИВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ.

Деятельность сельского педагога

- отличается условиями труда (изношенностью оборудования или ее полным отсутствием, малым финансированием школ, долгим отсутствием ремонта как капитального, так и косметического).
- В сельской местности учитель является более референтным лицом, контакт с учениками и их родителями более тесный и долгий. После окончания уроков общение с педагогом не прерывается. Ученики и их родители часто приходят за советом, за поддержкой или просто навещают своего учителя. Кроме того, личная жизнь учителя сельской школы всегда на виду, и за пределами школы он общается с тем же кругом лиц.
- Т.о., можно сказать, что характер труда сельского педагога более насыщен общением с учащимися.

Труд учителя

- Профессиональный труд школьного педагога отличается высокой эмоциональной нагруженностью. Трудно перечислить все эмоциогенные факторы деятельности учителя, которые по своей природе могут быть как объективными, так и субъективными.
- Феминизированность профессии учителя имеет целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная в сравнении с мужчинами - в три раза - заболеваемость психическими болезнями, высокая "стрессированность", вызываемая бытовыми неурядицами из-за не меньшей загруженности работой по дому, отсутствия нормальных жилищных условий, недостаточности внимания, уделяемого домочадцам, низкой оплатой труда и т. п., а это нередко приводит к фрустрации как предпосылке различных психических заболеваний. Этому же и способствует "старение" учительства за счет наблюдаемого в наши дни оттока молодых кадров из школы в другие сферы .

Эмоциогенность труда

- Заложена в самой природе учительского труда. Причем спектр эмоций весьма разнообразен: это и удовлетворение от удачно проведенного урока, и удовольствие от похвалы коллеги, и радость от успехов своих подопечных и коллег, и огорчение от сорванного урока, и сожаление из-за неподготовленности ученика к уроку, гордость избранной профессии или разочарование в ней.
- Именно на нарастающее чувство неудовлетворенности избранной профессией или отсутствие перспективы профессионального роста списывают обычно, руководствуясь "здравым смыслом", резкое снижение уровня квалификации работающих учителей и повышение фактора риска психосоматических расстройств. Хотя не исключено, что испытание на эмоциональную прочность происходит при переживании не только отрицательных, но и положительных моментов.

Норма профдеятельности

- На сложности и трудности педагогической профессии обратил внимание и В.В.Зеньковский. Он писал, что педагог все время думает не о себе, а о ребенке. Педагог все время только отдает, но никогда не получает. Он также отмечал, что, понимая детей, педагог должен "спускаться до их уровня" и потому педагог невольно идет не вперед, а постоянно спускается до уровня своих питомцев, чтобы понимать их и быть понятым. Характеризуя специфику педагогического труда, автор, определяет норму профессиональной деятельности учителя - 25 лет.
- В исследованиях С.В.Кондратьевой показано, что с ростом стажа работы у некоторых учителей формируется излишняя обобщенность в восприятии учеников. Такие учителя рассматривают конкретного ученика только как типичного представителя, абстрагируясь от индивидуальных особенностей, что снижает эффективность воздействия на него.
- Процесс вживания в роль другого не проходит бесследно для самого субъекта деятельности. Учитель обязан ставить себя на место ученика, жить его интересами и проблемами. Как пишет Е.А.Климов "хорошие учителя умеют смотреть на мир глазами ребят»

Развитие синдрома эмоционального выгорания

- Профессиональный педагог - единственный человек, который большую часть своего времени отводит на обучение и воспитание детей нового поколения. Это требует от общества создания таких условий, при которых учитель выполнял бы качественно профессиональные задачи, осуществлял самосовершенствование своей личности и педагогической деятельности в целом, на основе методов, разработанных в теории и практике психолого-педагогических дисциплин.
- Т.о., эмоциональная загруженность у педагога, связанная с постоянным общением с детьми, вызывает развитие синдрома эмоционального выгорания.

Симптомы "эмоционального сгорания":

- а) усталость, утомление, истощение,
- б) психосоматические недомогания,
- в) бессонница,
- г) негативное отношение к ученикам,
- д) негативное отношение к самой работе,
- е) скудость репертуара рабочих действий,
- ж) злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками,
- з) отсутствие аппетита или, наоборот, переедание,
- и) негативная "Я-концепция",
- к) агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев),
- л) упадническое настроение и связанные с ними эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности,
- м) переживание чувства вины.
- Последние три симптома "разрушающими", а остальные - их следствиями.

Психологическая защита

- Таким образом, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Фазы развития заболевания

- Исследователи генеза синдрома выгорания отмечают, что его развитие носит стадийный характер.
- Польский психолог Т.И.Ронгинская выделяет несколько главных фаз:
 1. предупреждающая фаза, проявляется чрезмерным участием в деятельности, повышенной активностью, чувством незаменимости и, последующими за этим, чувством усталости, бессонницы.
 2. происходит снижение уровня собственного участия по отношению к ученикам, сотрудникам и остальным окружающим, профессиональной деятельности при возрастании требований к другим людям.
 3. сопровождается эмоциональными реакциями депрессивного (апатия, чувство вины, снижение самооценки) или агрессивного характера (обвинение других, несогласие идти на компромисс, подозрительность, конфликтность).
 4. фаза деструктивного поведения, когда заметными становятся изменения в сфере интеллекта (ригидность мышления, отказ от воображения, снижение концентрации внимания), мотивационной сфере (отсутствие инициативы, заинтересованности в эффективности деятельности) и сфере социальных эмоций (безразличие к проблемам других людей, избегание неформальных контактов, одиночество, скука).
 5. развития синдрома выгорания дает о себе знать психосоматическими изменениями, такими как снижение иммунитета, неспособность к релаксации, бессонница, сексуальные расстройства, повышенное давление, тахикардия, головные боли, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.
 - 6.- фаза разочарования, вызывающая отрицательную жизненную установку, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние

Три фазы стресса:

- Поскольку эмоциональное выгорание - результат длительного эмоционального напряжения и является перманентным (продолжительным) стрессовым, то есть неравновесным психическим состоянием (А.О.Прохоров), его развитие может рассматриваться как динамический процесс, этапы которого соответствуют механизму развития стресса. В связи с этим, более убедительно выглядит описание стадий развития выгорания, осуществленное отечественным психологом В.В.Бойко. Он пишет, что Г.Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал как неспецифическую, (есть всеобщего действия) защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.
- *1.нервное (тревожное) напряжение* - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;
- *2.резистенция, то есть сопротивление*, - человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- *3.истощение* - оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

Факторы развития эмоционального выгорания

- ▣ **Личностный фактор.**
- ▣ В одном из исследований учителей проверялось значение следующих переменных: возраста, пола, семейного положения, стажа данной работы, образовательного уровня, социального происхождения. Оказалось, что они не связаны с уровнем "эмоционального сгорания".
- ▣ В других работах показано, что у женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин.

Ролевой фактор.

- ▣ В обследовании учителей и психотерапевтов получены значимые корреляции между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и "сгоранием".

Организационный фактор.

- Группа организационных факторов, включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания.
- *Условия работы.*
- повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа стимулируют развитие выгорания.
- *продолжительностью рабочего дня*
- Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания,
- *Содержание труда.* количественные и качественные аспекты работы сучащимися
- Важный фактор, взаимодействующий с выгоранием, - степень *самостоятельности и независимости* сотрудника в своей деятельности и *возможность принимать важные решения*. Практически все исследования подтверждают отрицательную корреляционную зависимость между указанными переменными и выгоранием,
- *Социально-психологические факторы.* Пожалуй, один из самых важных среди социально-психологических факторов, рассматриваемых в контексте выгорания - социально-психологические взаимоотношения в организации, как по вертикали, так и по горизонтали. Решающую роль в этом играет социальная поддержка со стороны коллег и людей, стоящих выше по своему профессиональному и социальному положению, а также других лиц (семьи, друзей и т.д.). Практически во всех исследованиях, посвященных этой проблеме, отмечается отрицательная зависимость между выгоранием и социальной поддержкой у представителей практически всех профессий, связанных с оказанием профессиональной помощи людям. Некоторые исследователи подчеркивают, что интраперсональные конфликты в группе психологически опасны,
- Важный фактор - *стимулирование* работников; эта проблема рассматривалась в русле категории вознаграждения работников за их труд, - материальном и моральном, в виде одобрения со стороны администрации и благодарности реципиентов. Практически все исследователи отмечают, что недостаточное вознаграждение (денежное и моральное) или его отсутствие способствуют возникновению выгорания. При этом некоторые исследователи отмечают, что для работников в предотвращении выгорания важно не абсолютное количество вознаграждения, а его соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что в данном контексте обозначается как *справедливость*.