Жданкина Н.В.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.**

Изменения в экономической, политической, социальной и культурной сферах происходящие последние десятилетия в России, предъявляют все более высокие требования к педагогу, его интеллектуальному профессиональному уровню развитию способностей и дарований, а также личностным особенностям специалиста. Вопросом, занимающим особое место, является проблема профессиональной деформации или проблема «эмоционального выгорания».

Эмоциональному выгоранию более подвержены представители тех профессий, которые работают в системе «человек-человек» - врачи, педагоги, психологи, юристы, политики. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности. Таким образом, знание методов борьбы с подобными состояниями представляется актуальной проблемой.

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Одним из первых отечественных исследователей, который занялся проблемой «выгорания», является В.В. Бойко. Он пишет, что эмоциональное выгорание приобретается в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами —свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями [2, с.132]. Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Для него «выгорание» представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Само по себе «выгорание», таким образом, В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными - его следствия, когда «выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [2МОУ, с. 140].

Симптомы синдрома профессионального выгорания.

Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц выделяли следующие симптомы профессионального выгорания: это утомление и истощение после активной профессиональной деятельности, психосоматические проблемы типа колебаний артериального давления, головных болей, симптомов со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, бессонницы.

Кристина Маслач (американский исследователь) рассматривала следующие симптомы «выгорания».

1. Уменьшение жизненной энергии. Для «выгоревшего» человека все труднее поддерживать прежний уровень трудоспособности.

2. Чувство неверного выбора профессии;

3. Редукция личных достижений и уменьшение удовлетворения от проделанной работы;

4. Ощущение беспомощности и неспособность видеть выход;

5. Цинизм и негативизм, касающийся самого себя, окружающих, рабочей обстановки и мира в целом.

КОНСТРУКТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ВЫГОРАНИЕМ.

В первую очередь можно использовать богатый арсенал психотерапии и всевозможных психотренингов, которым владеют профессионалы-психологи и игротехники. В школах нужно регулярно проводить подобные мероприятия, по существу «игры для взрослых», которые обостряют внимание, повышают работоспособность, способствуют сближению учителей начальных классов Чаще всего используются ролевые игры, деловые игры, тренинг толерантности (терпимости к раздражающим факторам), ситуативный тренинг.

Обучение остается, пожалуй, самым эффективным средством избежать выгорания. Человека стимулирует и нацеливает на успех в работе даже не столько приобретение новых знаний и освоение технологий, сколько «преодоление себя». Поэтому очень важно почувствовать этот переход на новый уровень, освоение промежуточных ступеней, особенно если на память о «преодолении» остается какой-то символ: свидетельство, диплом, награда, сувенир. Обычно участие в тренингах, выездных семинарах, курсах повышения квалификации становится сильным стимулом для преодоления рутины и выгорания. Кроме того, эти мероприятия сглаживают так называемую «профессиональную деформацию личности» (когда учитель в каждом собеседнике помимо воли видит потенциального нерадивого ученика).

Еще один стимул – конструктивная оценка. Учителя, как и дети, нуждаются в том, чтобы их работу кто-то оценил. Обратная связь, оценка результатов работы родителями учеников и коллегами, считается необходимым условием для плодотворного и гармоничного труда.

Другой способ избежать выгорания – новизна. Смена деятельности, введение технических новшеств, перемена места жительства может оказаться весьма продуктивным средством. Это позволяет избежать стагнации.

Короткая поездка на конференцию, публикация печатной работы могут дать большой эффект в борьбе с выгоранием.

Снизить монотонность помогает обогащение работы и создание сверхзадачи. Что такое сверхзадача, хорошо иллюстрирует притча о трех строителях, один из которых «тащил проклятую тачку», другой «зарабатывал хлеб для семьи», а третий «строил прекрасный храм».

Полезно избегать скандалов, конфликтов, неопределенных обязательств (особенно выходящих за рамки должностных обязанностей), лишней ответственности. Элементом психогигиены является настрой на позитив, умение обращать внимание на 95% плюсов, а не на 5% минусов, неудач и ошибок. К сожалению, у учителя складывается именно такая «профессиональная деформация личности» - стремление искать огрехи, ошибки в массиве правильного текста. Это вредит как душе учителя, так и ученика.

Без соблюдения профессиональной гигиены и безопасности не создать комфортных условий для плодотворной работы. В эти условия входят как психологические параметры (включая ощущение безопасности и уюта, визуальный и акустический комфорт), так и физические параметры (воздух, удобное оборудование и одежда, здоровая пища).

Наконец, для избегания эффекта «выгорания» очень важно дозировать свой труд и уметь вовремя его завершить.

Литература:

1. Абрамова Г.С, Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. - М.: Кафедра-М., 1998.-272 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.- М.: Филинъ, 1996. - 256 с.
3. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вести. С- Петерб.ун-та. Сер. 6. -1997. - Вып. 2 (№ 13) - С.48-52.
4. Гоголева А.В., Смурова Т.В. Особенности «эмоционального выгорания» учителей классов компенсирующего обучения// Психолого-педагогические условия сохранения здоровья учащихся. Материалы научно-практической конференции 22-24 октября 2002 /отв. ред. - Н.И. Леонов, С.Ф.Сироткин. -Ижевск: УдГУ, 2002. - С. 90-99.
5. Мерзлякова Д.Р. Синдром эмоционального «выгорания» как фактор, препятствующий развитию социального партнерства в образовательной системе // Социальные инициативы детское движение: Материалы междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Э.А. Мальцева, О.А. Фиофанова. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2005. - С. 131 -134.
6. Мерзлякова Д.Р. Социальные коммуникации и профессиональное «выгорание» // Коммуникативная природа человека: Материалы Росс, науч.-теор. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2006. - С. 108-110.