

сокращенный вариант его опросника 16-ФЛО и методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Способы поведения, умения и способности, относящиеся ко второму уровню профиограммы в общих чертах описаны в рамках системной модели профессионального общения, определены основные методики их диагностики, однако работа по окончательной дифференциации и систематизации содержания этого уровня еще не завершена.

#### Список литературы

1. *Балымов И.Л.* Системная модель профессионального общения в социальной работе // Сборник научных трудов КФПетрГУ. - 2006. - № 2. - С. 119 — 122.
2. *Иванова Е.М.* Психологическая системная профиография. – М.: ПЕР СЭ, 2006 — 208 с.
3. *Маркова А.К.* Психология профессионализма – М.: РАГС, 1996. — 310 с.
4. *Невлева И.М., Соловьева Л.В.* Теория социальной работы: Учебное пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2005. – 431 с.
5. *Ядов В.А.* Диспозиционная концепция личности // Социальная психология в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция А.Л. Свенцицкого. — Спб: Питер, 2000. — С. 76-93.

**Батунова И. В.**  
*МБОУ СОШ №55 г. Иваново*

### **ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В связи с образовательными реформами, которые несут в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также готов к постоянному саморазвитию. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение здоровья педагога, снижающих риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом, так как на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные характеристики их

деятельности. Соответственно, своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия «эмоционального выгорания» у учителей образовательных учреждений.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания. В настоящее время этот синдром удостоен диагностического статуса. Современный учитель призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю. Ведь от здоровья учителя во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

В последнее время мы часто сталкиваемся с таким понятием как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Маслач, Джонс, Фрейденбергер и др.). Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания. Что это за синдром и почему он возникает? В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека. В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

К настоящему времени существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным,

под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К.Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений – это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

После того, как феномен стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Традиционно они группировались на два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные.

Рассмотрим в качестве примера классификацию В.В.Бойко, который выделяет ряд внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание. Группа организационных (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания. Не случайно в некоторых работах подчеркивается доминирующая роль этих факторов в возникновении выгорания. Рассмотрим их:

Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

· Дестабилизирующая организация деятельности: основные ее признаки общеизвестны – нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» - мелких подробностей. Противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность (например, учащихся в классе). При этом дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный

эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения – ученик, а затем на взаимоотношениях обеих сторон.

· Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается педагогов, воспитателей, процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит прежде всего, нравственная ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров – учащихся (например, школьный учитель: за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значимы, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются).

Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: она определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель-подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега-коллега». Нервозная обстановка побуждает одних рассчитывать эмоции, а других – искать способы экономии психических ресурсов. Рано или поздно осмотрительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития. На этой почве возникают недоразумения и конфликты – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

Существует несколько три стадии, профессионального выгорания:

- первая стадия - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: «вроде бы все пока нормально, но...скучно и пусто на душе», исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «не лезьте ко мне, оставьте в покое!»;

- вторая стадия - возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников – вначале это с трудом сдерживаемая апатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

- третья стадия - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно

равнодушным ко всему, даже собственной жизни. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощущается холод в его душе.

Еще одним синдромом эмоционального выгорания является стаж работы, мы видим, что наиболее высокие показатели имеют педагоги со стажем работы от 10 до 15 лет. Это может быть вызвано такими факторами как кризис середины жизни, нагрузки связанные с наличием семьи и детей, “педагогический криз”, т. е. спад профессиональной деятельности после 10-15 лет работы. У педагогов со стажем работы более 20 лет все фазы синдрома эмоционального выгорания также имеют тенденцию к росту. Этот период может быть связан с кризисом идентичности личности. Наконец, у педагогов со стажем работы до 5 лет, выгорание может быть связано с несоответствием ожиданий связанных с профессией с реальной жизнью, а также с возможным кризисом семейной жизни, совпадающим с данным возрастом. Наиболее устойчивой к синдрому эмоционального выгорания оказалась группа педагогов со стажем работы от 15 до 20 лет. Это связано с таким фактором как освоение родительской дистанции с выросшими детьми, что приводит к обновлению переживаний, чувству полноты жизни и причастности ко всем ее проявлениям.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания рекомендовано следующее:

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- оптимизация режима работы и отдыха;
- обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

А также в целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.

10. Общаться с домашним любимцем.

11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

В заключение хочется отметить: опасность эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома, «задушить его на корню».

#### Список литературы

1. *Безносков С. П.* Профессиональная деформация личности / Безносков С.П.— СПб: Речь.-2004. С.272.

2. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / Борисова М.В. Вопросы психологии. -2005. -№ 2.

3. *Большой психологический словарь* / сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко.- СПб.:Прайм-Еврознак.-2003-С. - 381

4. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водопьянова Н.Е.— СПб.: Питер, 2005.С. 212

5. *Мальцева Н.В.* проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: Дис.канд.псих.наук /Мальцева Н.В. Екатеринбург. 2005 - С.190

6. *Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г.* Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога: Психологическая наука и образование. -№2.-

7. *Янковская Н.* Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование.- 2009.-№2 -С.127-137.

**Бережная Т.В., Сулимова Н.П.**  
*РГППУ, г. Екатеринбург*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Во все периоды развития социальной сферы и системы образования в актуальной зоне развития личности и общества в целом остаются идеи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Происходящие на современном этапе развития российского общества преобразования, все более актуализируют социальную потребность в новой образовательной политике, в которой одно из ключевых мест должны занимать вопросы здоровьесбережения. В связи с этим формирование здорового поколения следует рассматривать как органичную часть образовательного (воспитательного) процесса.

Актуальность данной проблемы в последнее время обусловлена рядом причин.

1. Многие исследования в области педагогики, психологии, социологии констатируют значительное снижение состояния здоровья детей за период обучения уже в начальной школе. Это часто обусловлено тем, что детский организм не всегда способен адекватно реагировать на высокие учебные нагрузки и требования, предъявляемые педагогами и родителями.

2. Многие исследования в области медицины и физиологии констатируют увеличение различных функциональных расстройств у обучающихся. Это во многом обусловлено снижением двигательной активности детей в связи с развитием вариативности образования, существенными перегрузками познавательного процесса.

3. Проблемы снижения здоровья воспитанников обусловлены также и тем, что педагогические работники не всегда готовы к использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, и в первую очередь четкому чередованию умственной нагрузки с отдыхом.

4. Неблагоприятное влияние на ребенка оказывает также и недостаточный сон, несформированность гигиенических навыков, отсутствие