

является центральным содержанием, с которым должен работать педагог.

«Эмоциональная грамотность» студента, педагога может рассматриваться как целенаправленное повышение социальной и эмоциональной компетентности. Овладевая элементами эмоциональной культуры, студент и педагог

приобретают опыт сопереживания, сотворчества, способность к диалогу, способность к саморегуляции своих психических состояний, сохранению психического и психологического здоровья личности в современном образовательном пространстве.

Линева Е.А.

Синдром выгорания в профессиональном развитии педагога

В последнее время в отечественной психологии уделяется все большее внимание синдрому выгорания, что обусловлено негативным влиянием его на личность и профессиональную деятельность специалистов. В связи с этим встает необходимость разработки профилактических и реабилитационных методов, позволяющих предотвратить или свести к минимуму последствия в данной проблемной области.

Синдром выгорания развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми, причем от качества коммуникации зависит успех деятельности. Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, представителями которых являются педагоги (Н. Водопьянова, Е. Старченкова). Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях модернизации системы образования, когда приоритетной целью образования провозглашается развитие личности учащегося, а это невозможно без профессионального развития педагога.

При описании профессионального развития педагога отмечается негативное влияние особенностей профессиональной деятельности на личность учителя (В.В. Бойко, Ю.С., Колесникова Л.Ф., Осницкий, А.С. Шафранова, Т.В. Форманюк, и др.).

В частности, в психолого-педагогических исследованиях рассматривается неадекватность существующих требований к труду учителя реальным психическим и физическим ресурсам, что приводит к профессиональной дезадаптации (А.В. Осницкий). Наблюдается высокая загруженность педагога, так на этапе профессиональной зрелости у большинства педагогов разница между установленной и фактической рабочей неделей составляет 200-300%, при этом увеличение качества работы достигается экстенсивным путем, за счет увеличения времен. Кроме временной протяженности отмечается насыщенность различными функциональными обязанностями: труд учителя включает от нескольких десятков до нескольких сотен функциональных обязанностей. Также важно отметить значительный объем и разнообразие коммуникативной деятельности педагога: коммуникативная деятельность выступает как средство

решения учебных задач, как социально-психологическое обеспечение воспитательного процесса, как способ организации его взаимоотношений с детьми и их родителями, коллегами, администрацией школы, внешкольными педагогическими организациями и т.д.

Выделяется ряд характеристик учительского труда (Л.С. Шафранова):

- постоянно присущее рабочим ситуациям ощущение новизны;
- специфика трудового процесса определяется не столько характером предмета труда, сколько особенностями и свойствами самого «производителя»;
- необходимость постоянного саморазвития, так как иначе возникает ощущение насилия над психикой, приводящее к подавленности и раздражительности;
- эмоциональная насыщенность межличностных контактов;
- ответственность за подопечных;
- постоянное включение в деятельность волевых процессов.

Перечисленные выше характеристики труда учителя не всегда соответствуют реальным профессиональным и личностным возможностям, что может приводить к перенапряжению, истощению нервно-психических ресурсов, развитию синдрома выгорания.

В настоящее время нет единого взгляда на структуру и динамику синдрома профессионального выгорания. Рассмотрим ряд теорий, описывающих данный феномен.

Так, например, в качестве основного компонента выгорания рассматривают истощение (физическое, эмоциональное и когнитивное), которое вызвано длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях (А. Pines, Е. Aronson). Некоторые исследователи выделяют два основных компонента выгорания - аффективный, предполагающий снижение физического самочувствия, нервное напряжение, эмоциональное истощение и установочный, характеризующийся негативным изменением отношений к реципиентам или себе (D. Dierendonck, W. Schaufeli, H. Sixma). Наиболее распространенным является подход, в рамках которого выгорание рассматривается как трехмерный конструкт, включающий эмоциональное

истощение, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии; деперсонализацию, характеризующуюся повышением зависимости от других или дегуманизацией отношений с другими людьми; редукцию личностных достижений, предполагающую занижение собственных достижений, преуменьшение собственного достоинства, ограничение своих обязанностей по отношению к другим (С. Maslach, S. Jackson). В отечественной психологии данный подход развивается Н. Водопьяновой, Е. Старченковой, Е.Ю. Компан, Н.В. Костиной.

К. Kendo определяет выгорание как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений. По мнению автора, выгоранию подвержены в первую очередь специалисты, которые работают страстно, с особым интересом. Долгое время помогая другим, они начинают чувствовать разочарование так как им не удается достичь ожидаемого эффекта. Такая работа сопровождается чрезмерной потерей психологической энергии, приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению.

В психолого-педагогической литературе описывается также эмоциональное выгорание, которое можно рассматривать как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотрав-

мирующие воздействия. Эмоциональное выгорание позволяет с одной стороны экономно расходовать энергетические ресурсы, с другой – отрицательно сказывается на профессиональной деятельности (В.В. Бойко).

Психологический анализ основных подходов к синдрому выгорания позволяет выделить негативные признаки выгорания педагогов:

- эмоциональное истощение, ощущение пустоты, бессилия, тревожность, беспокойство;
- физическое истощение, чувство усталости, психосоматические расстройства;
- наличие негативных установок по отношению к ученикам, раздражительность, цинизм, агрессивность при общении с учениками, коллегами;
- отчуждение от работы, субъективное ощущение бессмысленности прилагаемых усилий, негативизм по отношению к профессиональным обязанностям;
- негативная профессиональная Я-концепция, снижение самооценки собственных профессиональных достижений.

Профессиональное выгорание является детерминантой профессиональной дезадаптации, ведет к крушению профессиональных надежд, а также может повлиять на темп и траекторию профессионального развития, привести к несостоятельности профессиональной биографии.

Малярчук Н.Н.

Валеологическая компетентность и валеологические компетенции педагогического коллектива

Специалистами (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Ю.Е. Вельтишев, В.М. Чимаров) отмечается катастрофическое состояние духовно-нравственного, интеллектуального, психического и физического здоровья подрастающего поколения России: наблюдается рост соматической патологии, нервно-психических, инфекционных, венерических болезней, ВИЧ-инфекции, врожденных пороков, экологически зависимых синдромов и заболеваний, наркомании, детской инвалидности; регистрируется ухудшение физического развития, дисгармоничность, грацилизация телосложения, задержка роста, замедление полового созревания.

В школу дети приходят в подавляющем большинстве уже нездоровыми (у 70-80% первоклассников отмечаются как функциональные, так и хронические заболевания), с годами патология накапливается и усугубляется. К ухудшению психо-эмоционального и соматического здоровья детей приводят массивное влияние переизбытка информации, дефицит человечности и одухотворенности знания, нарушение норм школьной гигиены, дидактогенная

профессиональная деятельность педагогов. К окончанию школы более 90% учащихся имеют несколько хронических заболеваний, которые ограничивают возможность учащихся в выборе профессии, сужают круг потенциальных специальностей, которыми хотел бы овладеть выпускник.

В новой парадигме педагогики формирование личности, способной к реализации своих возможностей, социально устойчивой и одновременно мобильной, адаптирующейся, способной вырабатывать и изменять собственную стратегию в меняющихся обстоятельствах жизни и быть счастливой рассматривается и как критерий успешности современного образования, и как цель образования.

Для осуществления вышеуказанной цели необходим определенный биологический, физиологический и психологический потенциал организма учащихся, то есть определенный уровень психосоматического здоровья школьников. Следовательно, обучение и воспитание должны включать овладение основами здоровья, другими словами - в образовательных учреждениях