

Профессиональное самосознание педагога и синдром эмоционального выгорания

Н.А. Лукьянова

Одним из условий эффективности профессиональной деятельности, способствующих благоприятному эмоциональному состоянию, является достаточный уровень развития профессионального самосознания. Самосознание будущего педагога включает в себя отношение личности к профессии, систему представлений о её сущности и требованиях, предъявляемых к личности педагога, систему представлений о своём профессиональном «Я».

Важная составляющая профессионального самосознания педагога – высокий уровень педагогической культуры: сочетание требовательности и уважения к личности ребёнка, способность руководствоваться нормами морали и профессионального долга как мотивами собственного поведения. Это обеспечивается волевыми усилиями личности, направленными на самоконтроль и коррекцию поведения.

Когнитивный компонент профессионального самосознания педагога – процесс самопознания и его результат, т.е. система представлений о самом себе (образ «Я» как педагога-профессионала) [6]. Образ «Я» является относительно устойчивым, поскольку может быть подвержен периодическим колебаниям под воздействием внутренних (личностных) и внешних (социальных) факторов.

Личностный компонент самосознания обеспечивает самореализацию личности: потребность в самоактуализации, в раскрытии её возможностей, что является условием успешной творческой деятельности в образовании. Педагог, стремящийся к самоактуализации, создаёт на уроках позитивный климат, и дети воспринимают процесс обучения как внутренний рост. Такой педагог выбирает профессию сознательно,

поскольку педагогическая деятельность предоставляет ему возможность собственного развития.

В современной педагогике существует специальный термин – «эффективные педагоги». К особенностям эффективного педагога относят уверенность в себе и высокую самооценку, эмоциональную стабильность и стремление к максимальной гибкости. В.А. Сухомлинский говорил: «Профессия педагога предъявляет серьёзные требования к эмоциональной стороне личности. Это "работа сердца и нервов", где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил» [6]. Педагог, чувствующий удовлетворённость собой и своей профессиональной деятельностью, не испытывает чрезмерного эмоционального напряжения при общении с детьми.

Однако у большинства современных педагогов преобладают негативная Я-концепция, низкая самооценка, неуверенность в себе, постоянная эмоциональная напряжённость, особенно заметные у молодых педагогов. Педагоги с низкой самооценкой неадекватно воспринимают себя и окружающих, обладают чувством повышенной тревожности, что негативно сказывается на педагогическом процессе. Любые нестандартные ситуации приводят учителя к неадекватным оценкам воспитанников, способствуют формированию у него таких личностных черт, как пассивность, безынициативность, чувство собственной профессиональной непригодности.

В идеале педагог должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, независимо от воздействующих на него негативных факторов сохранять самообладание и оставаться для детей примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание сильных внутренних эмоций и переживаний не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Известно, что для педагогов со стажем работы 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «сгорание», «истощение», что данная профессия подвержена опасности постепенного эмоционального утомления и опусто-

шения – синдрому эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретённое профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы. На развитие синдрома эмоционального выгорания влияют внешние и внутренние факторы.

К **внешним факторам** относят хроническую напряжённую психоэмоциональную деятельность, связанную с интенсивным общением и эмоциями; завышенные нормы контингента (например, слишком большое количество детей в группе); нечёткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции (за благополучие детей); психологически некомфортную атмосферу профессиональной деятельности; психологически трудный контингент (дети с неврозами, нарушители дисциплины). В результате воздействия данных факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов, т.е. к эмоциональному игнорированию конфликтных ситуаций.

К **внутренним факторам** относят склонность к эмоциональной ригидности. Эмоциональное выгорание возникает быстрее у тех, кто более сдержан. Каждая напряжённая ситуация в профессиональной деятельности оставляет у таких людей глубокий след в душе, вызывает интенсивное сопереживание, бессонницу. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты [6]. У людей же импульсивных, эмоционально гибких, отзывчивых развитие симптомов выгорания проходит медленнее.

Наиболее подвержены выгоранию те, кто реагирует на напряжённые ситуации агрессивно, несдержанно. К «сгорающим» относят и «трудооголиков» – тех, кто решил полностью посвятить себя работе и трудится до самозабвения [6].

В связи со сказанным остро стоит вопрос об охране здоровья педагогов, об их профессиональном долголетии.

Профессиональная помощь при эмоциональном выгорании вклю-

чает применение лекарственных препаратов и различные виды психотерапии. Однако педагогам в большинстве случаев нужна не медицинская, а социально-психологическая помощь по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме. Для снятия излишнего эмоционального напряжения большое значение имеет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога.

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и создаёт имидж педагога, обладающего педагогическим тактом, самоконтролем эмоционального состояния и внешней экспрессии, эмпатийными качествами личности.

Особое внимание развитию данных личностных качеств необходимо уделять ещё на стадии профессионального становления педагога. В этих целях может использоваться комплексная система психологической подготовки, включающая специфические и неспецифические способы обучения будущего педагога. Подготовка будущего педагога к воздействию различного рода факторов позволит предотвратить раннее развитие синдрома эмоционального выгорания, сохранит его здоровье, оптимистический настрой и профессиональную активность.

Приведём несколько **рекомендаций и упражнений профилактического характера** для снижения риска синдрома выгорания и **тест на профессиональное самосознание**, который поможет определить наличие симптомов данного синдрома.

1. Оценивайте ситуацию: как изменилось за последнее время ваше отношение к работе? Если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры.

2. Создавайте себе комфортные условия для работы. Даже милые пустячки – фото на столе, сувениры от близких людей и т.д. – помогут избавиться от формализма, свойственного многим образовательным учреждениям.

3. Переключайтесь, т.е. регулярно давайте себе возможность расслабить-

ся, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-либо приятное.

4. Уходя с работы, старайтесь не оставлять беспорядок в кабинете, на рабочем столе: утром это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

5. Разговаривайте с людьми «о пустяках»: возможность просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.

6. Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему занятию.

7. Избавьтесь от боязни ошибиться – достичь абсолютного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо.

8. Станьте «заменяемыми»: пусть начальник заблаговременно готовит тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить эту же работу. Надо избавиться от иллюзий, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.

Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: осознание личностного и профессионального ресурса.

Продолжите данные предложения:

Я горжусь своей работой, когда я ...

Не хочу хвастаться, но в своей работе ...

Упражнение «Радуга».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё, как с горки. Упражнение повторите трижды. Можно выполнять его с открытыми глазами.

Тест на профессиональное самознание.

Вам предложены утверждения, с которыми вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.

2. У меня нет желания общаться после работы.

3. У меня в классе есть «плохие» дети.

4. Если есть настроение – проявлю сочувствие к ребёнку, если нет настроения – не считаю это необходимым.

5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу пренебречь обязанностями, требующими эмоциональных затрат.

Каждый ответ «да» – 3 очка, «иногда» – 2 очка, «нет» – 1 очко.

Ключ. 5–8 очков: вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания; 9–12 очков: идёт развитие профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13–15 очков: идёт развитие синдрома эмоционального выгорания.

В заключение отметим, что при появлении первых признаков профессиональных деформаций и эмоционального выгорания бывает достаточно самопомощи, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей. Предупредить болезнь всегда легче, чем потом её лечить! Необходимо проверять себя по тестам, регулярно (хотя бы раз в год) проходить психологический тренинг (личностный или профессиональный), получать обратную связь от людей, не имеющих в отношении вас манипулятивных установок.

Литература

1. Башлакова, Л.Н. Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям : метод. реком. / Л.Н. Башлакова, С.С. Харин. – Минск, 1995.

2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Пер. с англ. – М., 1986.

3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М., 1996.

4. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М., 1998.

5. Рыданова, И.И. Педагогические конфликты : пути преодоления : учеб. пос. для студентов пед. специальностей вузов / И.И. Рыданова. – Минск, 1998.

6. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пос. / Е.М. Семёнова. – 2-е изд., доп. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.

7. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-н/Д., 1997.

Наталья Александровна Лукьянова – учитель начальных классов МОУ СОШ №1, раб. пос. Мулловка, Ульяновская обл.