

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» в педагогической деятельности и способы его профилактики

Галина Журавлёва,
педагог, г. Калуга

Профессия педагога отличается высокой эмоциональной нагрузкой. Эмоциональность заложена в самой природе педагогической деятельности. Эмоциональные факторы деятельности педагога могут быть как объективными, так и субъективными: профессиональные нагрузки в течение рабочей недели, феминизированность профессии педагога, психосоматические заболевания, недостаточная стрессоустойчивость, психологические защиты, формирующиеся уже во время обучения, психологические трудности «принимающего», «безусловного» общения, описанные К. Роджерсом. Чувство неудовлетворённости избранной профессией, отсутствие перспективы профессионального роста и многие другие факторы вызывают у педагогов синдром «эмоционального выгорания».

Педагоги не умеют управлять своим состоянием, применять способы саморегуляции для снятия эмоционального напряжения. Многие жалуются на плохой сон, непроходящую усталость, головные боли, повышенную раздражительность — все это симптомы так называемого синдрома «эмоционального выгорания». Это своеобразное состояние у специалистов, имеющих многочисленные контакты с другими

людьми, было впервые описано в 1974 году американским психиатром Х. Фрейденбергером как специфическая реакция организма на рабочий стресс под названием «burnout» — «выгорание»

В настоящее время по синдрому «выгорания» опубликовано свыше 2500 статей описательного и эпизодического характера, где «выгорание» рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Синдром «эмоционального выгорания» ряд авторов обозначает как «психическое выгорание», «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала. Многие авторы делают акцент на профессиональных стрессах, которые имеют тяжёлые последствия и являются одной из самых критических областей стресса для современного индустриального общества. Синдром «выгорания» превратился в «болезнь» работников «коммуникативных» или так называемых «помогающих» профессий, предъявляющих высокие требования к психологической устойчивости, и рассматривается в контексте здоровья профессионалов.

Впервые на проблему эмоционального «выгорания» обратили внимание американские специалисты в связи с созданием

и массовым распространением социальных служб. В настоящее время установлено, что наряду с другими специалистами в социальной сфере синдрому «эмоционального выгорания» подвержены и специалисты в педагогической деятельности: учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, так как специфика данных профессий заключается в большом количестве эмоционально насыщенных и когнитивно сложных межличностных контактов, что требует от специалиста значительного эмоционального вклада в профессиональные дела.

Следствие эмоциональной напряжённости — профессиональный стресс. Эмоциональная нестабильность специалистов, работающих с детьми, отрицательно влияет на психическое здоровье не только педагогов, но и учеников.

Необходимо заметить, что именно отношение педагога к своему состоянию здоровья, его эмоциональная гибкость и сбалансированность являются той основой, которая позволяет сохранить психоэмоциональное здоровье — своё и своих учеников. Необходимы знания в области рассматриваемой проблематики, отсутствие которых приводит и педагогов, и учеников к результатам нестабильного эмоционального состояния. Городским центром практической психологии г. Калуги проведено исследование психоэмоционального состояния педагогов и учеников школ.

Исследование выявило наличие у педагогов симптомов синдрома «эмоционального выгорания». Актуальность изучаемой проблематики подтверждена различными исследованиями отечественных и зарубежных учёных. На данном этапе изучения синдрома «эмоционального выгорания» существует необходимость раннего выявления синдрома у специалистов педагогической деятельности и разработки мер по профилактике и коррекции синдрома.

Условия жизнедеятельности диктуют выбор способов и средств профилактики синдрома. Действующие программы по профилактике и снятию синдрома «эмоционального выгорания» могут быть более эффективными, если их корректировать с учётом специфики той группы специалистов, для которой они предлагаются.

«Эмоциональное выгорание» не является неизбежным, должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Задача не в том, чтобы лечить болезнь, а в том, чтобы не создавать для неё основы, чтобы научиться переносить значительные нагрузки без разбалансировки и разрушения организма.

Современная социальная ситуация развития нашего общества в целом и всей системы образования в частности весьма «целенаправленно» создаёт условия для основательной перестройки системы ценностных ориентаций педагогов, обеспечивая одно из важнейших условий развития смысловой сферы личности — «испытания в тяжёлых жизненных ситуациях». Экстремальная ситуация в образовании характеризуется, с одной стороны, значительным снижением степени удовлетворённости профессией, потерей смысла выполняемой работы, психологическим дискомфортом, кризисами опустошённости, бесперспективности, нереализованности у педагогов.

С другой — нарастающим глобальным противоречием между провозглашаемыми в обществе ценностями и реально существующими жёсткой конкуренцией и культом силы, в результате чего у школьников происходит резкий рост тревожных состояний из-за восприятия окружающего мира как опасного и себя как неспособного противостоять этой опасности вследствие запрета общества на агрессию, запрета на переживание и выражение негативных эмоций.

Кроме того, манипулирование людьми с использованием различных методов информационно-психологического воздействия стало обычным явлением нашей жизни, что в равной степени наносит вред целостности внутреннего мира всех субъектов образовательной среды, но в большей степени разрушает психологическую безопасность растущей

личности, у которой ещё не сформировался «фильтр восприятия», способный создавать определённую защищённость сознания от деструктивного воздействия.

Решение проблемы формирования психологической безопасности личности в образовательном пространстве находится в контексте понятия «психологическое здоровье», которое является результатом обретения индивидом самого себя и проявляется в ощущении подлинности бытия.

В основание проекта службы психологического здоровья должны быть положены теории, которые соответствуют содержанию, целям и смыслам образования и имеют широкие возможности операционализации для реальной практической работы с детьми. Этим требованиям более всего отвечают психологическое учение о человеке, психология здоровья и гуманитарная психотерапия.

Построение новой ценностной системы — это «...перестройка отношений между нею и бытийным составом жизни». Ведь, так или иначе, мир объективности, где все измеряемо и взвешиваемо, и мир личностный — безмерный, трансцендентный — построены на принципиально разных основаниях, и первый непрестанно грозит разрушить второй. Главной идеей технологий, направленных на развитие психологической безопасности личности, должно быть не приспособление к обществу, а формирование способности к «самостоянию» человека, обретение им внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлению.

В центральную зону научных изысканий по проблематике психологической безопасности образовательной среды, видимо, следует включить смысловую сферу личности педагога, ведь в развёртывании любого образовательного процесса и реализации воспитывающих стратегий ключевая роль принадлежит именно ему.

Чрезвычайно сложно объяснить механизмы профессионального развития личности, опираясь на исследования личностных черт, направленности и способностей. Если нам надо понять изменения личности, необходимо понять, как могут изменять свою природу её структурные составляющие. Избежать данного положения может помочь лишь теория, закладывающая возможность изменения в свои объяснительные структуры.

Необходимо разорвать тот порочный круг, когда овладение педагогическими знаниями, являющимися по своей природе гуманитарными, новыми педагогическими технологиями, строится по технократическому типу с его жёсткостью ограничений, однозначностью выводов, максимальной «объективностью», в логике «крутой интеллектуальности».

Преодоление такого подхода предполагает разработку педагогических условий развёртывания процесса образования в русле диалога разнообразных личностных смыслов и ценностей, применение психотехнологий, направленных на раскрытие индивидуальности и оптимизацию взаимоотношений всех участников профессионально-образовательного процесса.

Было бы слишком просто рассматривать развитие смысловой сферы личности как творческую самореализацию и адаптацию человека в новых средах, новыми путями и способами. Прежде всего развитие — это разрушение прежних смысловых образований, создание новых, изменение степени присвоенности прежних смысловых уровней.

В этой связи уместно упомянуть о «феномене личностных вкладов», который можно рассматривать как ситуацию смыслостроительства. Когда «толчком к внутренней работе» личности по переосмыслению себя, своей позиции в мире, своего жизненного опыта является «встреча» с иной точкой зрения на какие-то события, факты и явления. Возможные изменения обуславливаются

значимостью этого другого для личности, изменяют её взгляды, формируют убеждения. Чужая альтернативная смысловая перспектива будет оцениваться как более адекватная в силу либо её большей обоснованности, либо признания за конкретным «Другим» высшего авторитета в осмыслении мира.

Важным условием, влияющим на развитие психологической безопасности образовательного пространства, оказывается активизация адекватных сущности педагогической деятельности мотивационно-ценностных ориентаций педагогов и их готовности к работе с самоопределяющейся личностью ученика.

Существенным вопросом является и разработка стратегий изменения содержания и форм работы по повышению квалификации педагогов: внедрение системы тренингов, направленных на нормализацию психологического климата, устранение и конструктивное разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов и кризисных ситуаций, рефлексию ценности педагогического труда. Ведь не секрет, что педагоги, испытывая на себе все «чары» образовательных инноваций, подвержены синдрому «эмоционального выгорания» и профессиональным деформациям. Необходима комплексная продуманная система психологической поддержки, обеспечивающая изменение существующего уклада жизни школы, пересмотр системы взаимоотношений педагога и учеников. Более того, актуальны вопросы разработки системы «профессиональной» терапии педагогов на основе экзистенциального логотерапевтического направления.

Только тогда возможен переход с догматической враждебной личности образовательной среды на творческое, смыслопорождающее, психологически безопасное образовательное пространство.

Термин «психологическая безопасность» вошёл в область педагогической науки и практики не случайно. Система образования, находясь в лихорадке сменяющихся друг друга реформ, перестала быть безопасной для ребёнка, учащийся стал помехой, препятствующей педагогу выполнять свой профессиональный долг. Вот только понимание педагогом долга и ожидания, потребности ребёнка зачастую не совпадают. В ре-

зультате — профессиональное «выгорание» у педагога и дидактоневрозы у детей, а психотравмирующие ситуации в условиях стремительно меняющегося образовательного пространства поражают своим многообразием. Как же обезопасить участников образовательного процесса? Или вернее: кто это может сделать?

Считается, что именно для этого и существует психологическая служба школы. Однако психологу, и даже группе психологов, этой проблемы не решить. Тогда кто же? Рискнём предположить, что это будет педагог, к императивным характеристикам которого, дополняющим многоцветный образ Учителя со страниц учебников по педагогике, необходимо добавить сформированные навыки поиска новых решений, сложившийся «вкус» к исследовательской деятельности, внутреннюю уверенность в том, что именно он сможет помочь разрешить непростую, десятилетиями складывающуюся ситуацию.

Реальным же препятствием воплощения «благих намерений», если таковые есть, является, на наш взгляд, недоверие педагога к самому себе, отказ себе в возможности попробовать работать по-новому, стойкое неверие в то, что дети поймут и оценят изменения. Важно попытаться относиться к ребёнку не как к субъекту образовательного процесса, а как к будущему коллеге, человеку, который вскоре будет «стоять у руля». Именно такое отношение — лучшая прививка против известных болезней педагогов — ригидности и консерватизма. А как некое пособие по актуализации имеющегося у каждого педагога ресурса мы предлагаем модель обеспечения психологической безопасности ребёнка в школе.

Данная проблема будет рассматриваться нами на трёх уровнях: общего (уровень системы образования), частного (уровень процесса обучения) и единичного (уровень конкретной дисциплины, в нашем

случае — психологии). А за основополагающие критерии модели мы решили взять важнейшие методологические аспекты образовательной системы: цели, принципы и методы.

Модель построена таким образом, что её компоненты имеют как вертикальные и горизонтальные, так и диагональные связи.

Поясним основные структурные компоненты модели и их взаимосвязь.

Система образования (общий уровень) должна в первую очередь обеспечивать сохранность физического и психического здоровья детей. Любые знания утрачивают свою ценность, если в процессе овладения ими пострадает здоровье ребёнка. Это значит, что главное правило (принцип) проектирования и функционирования системы образования — принцип обеспечения психологической безопасности участников образовательной среды.

Для реализации данного принципа необходимы адекватные ему методы. В данном случае методами глобального видения и решения проблемы будут являться методы проектирования, экспертизы и мониторинга образовательной среды. В центре внимания, наряду со здоровьем учащихся, должны быть удовлетворённость педагогов своей профессиональной деятельностью, социальный и эмоциональный климат в школе, ценностные ориентации школьников и другие аспекты, позволяющие преодолеть принципы всеобщности, единообразия и единоначалия и способствующие формированию конкурентоспособной, имеющей активную жизненную позицию личности.

Основным процессом образовательной системы является процесс обучения (частный уровень), цель которого более конкретна. Адекватно наметить жизненные цели, определить ориентиры, осуществить непростой ценностный выбор, своевременно решить всё более сложные задачи в калейдоскопически меняющихся социальных ситуациях способен не

всякий человек. У кого же больше шансов? У того, кто владеет пресловутой системой ЗУНов или у кого развита креативность?

На наш взгляд, вопрос спорный. В результате последней реформы школа, испулавшись неудачной попытки повысить и развить интеллектуальный потенциал во всероссийском масштабе, решительно отказалась от развития интеллекта и настроилась на массовый выпуск «неповторимой творческой личности». А возможно ли в принципе формирование всех и каждого как неповторимой творческой личности в условиях массовой школы?

Идея, конечно, красивая, но, скорее всего, невыполнимая, утопическая, порождающая у преподавателей определённый когнитивный диссонанс. Поэтому реальной целью может являться, скорее всего, развитие интеллектуальной активности (не путать с интеллектом) и когнитивной сферы учащихся. Это возможно через привитие «вкуса» к познанию нового, к осмыслению и присвоению получаемой информации (принцип сознательности и активности).

К сожалению, методы, господствующие сегодня в образовательной среде, делают невозможной реализацию данного принципа, поскольку подавляют активность ребёнка, парализуют его инициативность, формируя в сознании и подсознании учеников негативное отношение к педагогам, к урокам, к школе вообще. Сегодняшнему педагогу необходимо иметь в своём арсенале целый спектр интерактивных методов обучения, позволяющих учесть специфику преподаваемого предмета.

Так, в частности, при преподавании психологии (уровень единичного), организуя как фронтальные, так и групповые формы работы, педагоги широко применяют деловые и ролевые игры, моделирование проблемных социальных ситуаций, тренинговые упражнения, методы творческого самовыражения и др., в которых ребёнок занимает активную позицию, получает опыт

взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса, обретает возможность активного экспериментирования, осознания результатов собственной деятельности. Кроме того, данные методы приобщают ребёнка к психологической культуре, способствуют её присвоению.

Таким образом, педагог современной школы может, опираясь на два вертикальных уровня модели (уровень общего и частного), создать свой вариант единичного уровня, наполнив его собственными идеями, обогатив результатами педагогической практики, оживив своими представлениями о тех главных участниках образовательного процесса, ради которых всё и происходит. И может, тогда отпадёт необходимость говорить о соблюдении правил техники психологической безопасности в школе, поскольку она будет гарантирована каждым педагогом.

Психология XX столетия была сфокусирована на аномалиях человеческой природы, исследовались страдания, внутриличностные конфликты, кризисы. В то же время психическое здоровье личности редко становилось предметом основного исследования. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, усилия исследователей были сосредоточены на изучении основ полноценного функционирования психики и началась систематическая разработка психологических концепций здоровья.

Затем среди многочисленных направлений психологической мысли выделилась так называемая «психология здоровья» — научно-практическое направление, исследующее социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья и здравоохранения. В отечественной психологической науке подъём исследовательского интереса в этой области приходится на последнее десятилетие XX века.

Понятие «здоровье» в обыденном сознании, как правило, представлено синкретично, а в обиходном употреблении мы не всегда различаем те множественные смыслы, которые составляют его содержание. В то же время научное толкование здоровья, его сложной и многофакторной природы предполагает комплексность изучения. В настоящий момент здоровье рассматривается как многомерный феномен, имеющий гетероген-

ную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.

Главный критерий оценки психического здоровья, оптимального функционирования личности — это характер и степень включённости индивида во внешние биологические и социальные системы. С одной стороны, подразумевается такой уровень развития природных задатков человека, при котором обеспечивается выживание и приспособление к окружающей его природной среде. С другой стороны, речь идёт о степени сформированности его социальных отношений и мере соответствия его поведения основным нормам и требованиям, которые предъявляются социумом. В данном контексте оздоровление понимается как успешная адаптация и всесторонняя гармонизация отношений человека с окружающим его миром.

Совершенно очевидно, что школа, являясь на определённом этапе развития личности ребёнка главным социализирующим институтом общества, призвана решить проблему его успешной адаптации, а значит, и проблему сохранения и укрепления его психического здоровья.

Попытаемся сформулировать основные характеристики (параметры) здоровья, которые определяют целесообразность инновационных процессов в образовании и позволяют рассматривать их как определённый социокультурный феномен:

1. Приспособленность к социальному и природному окружению — возможность не только приспособиться к имеющимся условиям, но и активно преобразовывать их.
2. Нормальность — как соответствие определённым социальным и культурным нормам (социокультурная характеристика здоровья, общая для представителей данного социума; нормальность

определяет успешность конкретной личности — личности учащегося, например, в усвоении и воспроизведении социального опыта).

3. Стрессоустойчивость и стабильность человека в процессе активного взаимодействия с окружающей средой.

4. Гармоничная включённость в сообщество людей — приспособленность личности к её социальному окружению, непосредственный — результат социализация ребёнка (умение устанавливать продуктивные социальные отношения, разрешать конфликты, принимать адекватные социальные роли и т.д.).

Степень адаптированности может быть соотнесена с диапазоном адаптационных стратегий, позволяющих личности успешно решать актуальные задачи, которое ставит перед ней социальное окружение. Они проявляются в двух основных сферах:

- адаптированности в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения, навыки; добивается компетентности и мастерства;
- адаптированности в сфере межличностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально-насыщенные связи с другими людьми и требуется социально-психологическая компетентность, эмпатия, способность к пониманию и сотрудничеству.

Модернизация традиционной системы обучения приводит к появлению большого количества инновационных моделей обучения. В них делается попытка создать условия творческого развития личности учащегося. Однако самым важным параметром жизнеспособности той или иной системы обучения и воспитания является «экологичность» предлагаемых технологий и анализ того, как влияют они на психическое здоровье учащихся, способствуют или нет его адаптации к условиям меняющегося взрослого мира. **НО**



ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

На вопросы отвечает **Елена Болотова**, профессор кафедры дисциплин государственно-правового цикла юридического факультета Университета РАО

? В пенсионном отделе с меня потребовали справки о прохождении курсов, мотивируя тем, что курсы не входят в стаж по назначению досрочной пенсии. На какой нормативный документ сослаться? Мне сказали, что такого документа нет. Также я находилась в декретном отпуске 3 года по уходу за ребёнком с 1988 по 1991 г., в пенсионном отделе сообщают, что этот период входит только в общий стаж. Мишина

Согласно Постановлению Президиума Верховного суда РФ от 07.06.2006 и 14.06.2006 г. «Обзор законодательства и судебной практики Верховного суда РФ за первый квартал 2006 года» (вопрос 30) период повышения квалификации подлежит включению в стаж работы.

Прохождение работником повышения квалификации с отрывом от работы осуществляется на основании ст. 187 Трудового кодекса РФ. На это время за ним сохраняется место работы (должность) и средняя заработная плата. Указанный период рекомендовано включать в стаж, дающий право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости.

По вопросу досрочного назначения женщинам трудовой пенсии по старости, с учётом периода нахождения в отпуске по уходу за ребёнком такой период включается в стаж. Досрочно назначается трудовая пенсия по старости только в том случае, если этот отпуск предоставлялся до 6 октября 1992 года. После этой даты никакие периоды данного отпуска не учитываются, и порядок его отнесения считается не действующим.

По ранее действовавшему законодательству период нахождения женщин в отпуске по уходу за ребёнком до 6.10.1992 года, т.е. до вступления в силу Закона РФ от 25.09.1992 № 3543-1 «О внесении изменений и дополнений в КЗоТ РФ» включался стаж, с учётом которого досрочно назначалась трудовая пенсия по старости (п. 21. Разъяснения Минтруда России от 22.05.1996 г. № 5).

При этом следует также обратить внимание на Письмо Минтруда от 21.07.2003 № 717-АП, где приводится исключительное из установленного правила положение о том, что на основании постановления Конституционного Суда РФ от 5.11.2002 № 320-О, если на момент вступления в силу Постановления Правительства РФ от 11.07.2002 № 516 женщина имела необходимый стаж, с учётом которого досрочно назначается пенсия по старости (включая отпуск по уходу за ребёнком за период от 06.10.1992), то такая пенсия может быть назначена ей, независимо от того, когда она обратилась за назначением пенсии.

Защитить свои права Вы можете в суде.