

*Очень важно, чтобы работа приносила
удовольствие
и не являлась каждодневным насилием над
собой.
(Из эссе студента)*

*Трудом создан человек, трудом же
его можно лишить всякого человеческого.
О. Шрейнер*

Наверное, каждый преподаватель хотя бы иногда в сердцах или в общении с другими говорит примерно следующее: «Столько всего для этой работы нужно! Как с этим со всем справиться?», «И почему студенты такие неблагодарные?!», «Мне иногда и самому кажется, что я обучаю тому, что совершенно не пригодится студентам в жизни», «Вот когда я учился, то все уважали преподавателей, внимательно их слушали и добросовестно относились к учебе», «Администрация постоянно чем-то недовольна!», «Платили бы как положено за высококвалифицированный труд. А то профессор получает как водитель троллейбуса!» За такими высказываниями обычно скрываются недовольство, напряжение, усталость, разочарование, в отдельных случаях доходящие до отчаяния.

Эмоциональное «выгорание» - это такое состояние эмоционального и физического истощения, возникающее вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, когда человек не может полноценно функционировать. Эмоциональное «выгорание» одно из наиболее часто встречающихся негативных последствий работы педагога.

Впервые термин «выгорание» (в английском варианте «burnout») был введен американским психиатром Х. Френденбергером

в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с другими в эмоционально нагруженной атмосфере.

Синдром психического выгорания рассматривается как трехмерная конструкция, включающая в себя: **эмоциональное истощение** (снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему или эмоциональное перенасыщение, агрессивные реакции, симптомы депрессии); **деперсонализацию** (обезличивание отношений с другими людьми: повышение зависимости от других или, напротив, негативизм, циничность установок и чувств по отношению к студентам и коллегам); **редуцирование личных достижений** (негативное оценивание себя, снижение значимости собственных достижений, ограничение своих возможностей, негативизм относительно служебных обязанностей, снижение профессиональной мотивации, редуцирование собственного достоинства, снятие с себя ответственности).

Синдром «выгорания» у преподавателя чаще всего формируется под воздействием следующих факторов:

- 1) низкая профессиональная пригодность к педагогической деятельности по личностным качествам (так, установлена положительная связь «выгорания» с агрессивностью и тревожностью);
- 2) низкий уровень подготовленности по преподаваемой дисциплине;
- 3) недостаточные знания и умения в области педагогической психологии и методики обучения;
- 4) вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и

положительной оценки (практически исследователи выделяют в качестве фактора «выгорания» недостаток вознаграждения, как денежное, так моральное);

- 5) незначительные и/или нерегулярные осязаемые результаты работы;
- 6) обучение «немотивированных» учащихся, постоянная сопротивляемость усилиям педагога, саботирующая его активность;
- 7) низкая устойчивость к фрустрирующим обстоятельствам работы педагога;
- 8) низкий уровень развития коммуникативных навыков и частые конфликты;
- 9) педагогическая деятельность обладает внутренней мотивацией (отношение к работе как к тяжелой необходимости, а не как к чему-то приносящему удовлетворение), нехватка условий для самовыражения на работе, когда подавляющее экспериментирование и инновации;
- 10) мотивация избегания наказания в работе педагога преобладает над мотивацией достижения успеха, излишний критицизм со стороны администрации;
- 11) проблемы со здоровьем, низкая сопротивляемость организационным стрессовым воздействиям;
- 12) неразрешенные личностные проблемы, отсутствие поддерживающих отношений с родственниками и близкими (по данным некоторых исследований большинство предрасположенными к выгоранию являются лица, не состоящие в браке)



Таким образом, высокие энергетические затраты профессии сами по себе, плохая психоэкология труда, неопределенные критерии успеха плюс забота о поддержании культивируемого «имиджа» имеют высокую психологическую цену. В этих обстоятельствах педагог испытывает огромное нервно-психическое напряжение и часто не справляется с ним, не владея специальными методами и приемами саморегуляции

Способы профилактики «выгорания»:

- не переносить свою работу на дом ни умственно, ни физически;
- сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;
- применять упражнения, которые уменьшают стресс (релаксационные, дыхательные, психогимнастические), поддерживать хорошую физическую форму;
- признавать и принимать свое несовершенство в каких-то областях (Ф. Перлз: «Бутон – это совершенный бутон, а не несовершенная роза»);
- влиять на факторы, вызывающие стресс (упорядочить расписание занятий, работу с отстающими, своевременно готовить документацию, поддерживать конструктивные отношения с коллегами и администрацией);
- совершенствоваться в самоанализе, понимании себя и саморазвитии;
- периодически уточнять свои ожидания относительно студентов и администрации, а также ожидания администрации и студентов относительно себя;
- читать не только профессиональную, но и другую хорошую литературу, просто

для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;

- участвовать в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- обращаться за психологической помощью;
- придерживаться сбалансированного стиля жизни (оставлять свободное время для отдыха, развлечений и увлечений, не связанных с работой; у преподавателя должна быть *своя жизнь*, со своим смыслом, не сводимым только к реализации профессиональных программ);
- поддерживать удовлетворенно социальную жизнь, иметь друзей (желательно других профессий);
- в обучении придерживаться позиции независимого участника и партнерских отношений, сохранять надежду в любой ситуации.

Итак, чтобы избежать «выгорания», преподаватель должен хотя бы изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет ли он так, как ему хочется, его ли это жизнь. Если существующий образ жизни и работы не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Есть два стратегических подхода: либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию.

Мы теперь все больше убеждаемся в том, что только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно стать эффективным преподавателем.

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»
Институт психологии

Преподаватель наметку!

С.Н. Жеребин

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Минск, 2016

