

Консультация на тему:

«О сущности синдрома педагогического сгорания»

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Представители многих профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, в том числе педагоги дошкольных образовательных учреждений, нередко отмечают у себя симптомы эмоционального утомления и опустошения. В психологии это явление известно как «эмоциональное выгорание» - выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание - один из новейших, рассмотренных в психологической литературе, механизмов психологической защиты. И в силу своей "новизны" его определение несколько размыто, хотя по сути, ни одно из этих пониманий эмоционального выгорания не противоречат друг другу. Поэтому следует рассматривать эмоциональное выгорание как и всякий механизм психологической защиты в континууме: "психологическая защита - невроз".

Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на исполнении педагогом профессиональной деятельности, на его отношениях с детьми, родителями и коллегами, не говоря уже о том, что оно является сигналом психологического неблагополучия самого педагога.

Следует отметить, что эмоциональное выгорание имеет и свои плюсы, так как позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы. Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, вслед за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Работа педагога, как известно, является весьма напряженной в силу многих обстоятельств. В своей повседневной работе педагога сосредоточен на решении многих задач. Кроме того, ему и членам его семьи приходится преодолевать немало социальных и бытовых трудностей, связанных с материальными, жилищными проблемами. Все это приводит к значительному расходу «нервной энергии», повышенной психоэмоциональной возбудимости и перенапряжению. Длительное пребывание в стрессовом состоянии не только негативно сказывается на работоспособности педагога, но и отрицательно влияет на его здоровье как психическое, так и физическое.

Таким образом, можно выделить группу внешних факторов, под влиянием которых развивается синдром «педагогического сгорания», к ним относятся:

высокая психоэмоциональная нагрузка;

необходимость постоянно расходовать свою эмоциональную энергию: сопереживать, сострадать, сочувствовать, выслушивать детей и их родителей;

необходимость запоминать и интегрировать информацию, быстро принимать решения;

ответственность за жизнь и здоровье детей; многочисленные проверки, аттестация;

отрицательный психологический климат в коллективе.

Картина внешних факторов ясна, к факторам внутренним следует отнести личностные качества: чрезмерная эмоциональная сдержанность или слишком выраженная склонность к сопереживанию, соучастию.

Итак, профессиональная психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике синдрома «эмоционального сгорания», а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования.