

«Профессиональное (эмоциональное) выгорание педагогов».

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен в 1974 году (очень давно). «Эмоциональное выгорание» – синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессия воспитателя и педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья воспитателей и педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности воспитателя, педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению воспитателей, педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополюсы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог

становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Причины эмоционального выгорания педагога:

- * Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- * Загруженность рабочего дня;
- * Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- * Чувствительность к имеющимся трудностям;
- * Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- * Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;
- * Нестабильность заработной платы.

Стадии эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное истощение - переживание пониженного эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение.
2. Деперсонализация – нарушение восприятия себя, окружающих, деформация отношений с другими людьми: в одних случаях это – повышение зависимости от других; в других случаях – повышение негативизма, циничности установок и чувств относительно коллег, родителей, детей.
3. Редукция профессиональных достижений – тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание не успеха в ней и как следствие снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других.