**Особенности профессионального выгорания педагогов начальной школы и учителей физической культуры**

**В прошлом была опасность стать рабом.**

**Опасность будущего в том, что человек может стать роботом.**

**Эрих Фромм.**

Заканчивающийся «год учителя» без преувеличения можно назвать одним из самых сложных в истории современного российского образования. Наряду с понятиями «модернизация», « оптимизация», «подушевое финансирование», современный учитель неожиданно узнал, что теперь его деятельность носит больше обслуживающий характер, и что профессия учителя подменяется словами « урокодатель», « модератор», «менеджер»и.т д. Вместе с тем учитель в наше время продолжает испытывать колоссальное чувство вины. Он виноват перед учащимися- потому что они плохо сдали учебные нормативы, контрольные, самостоятельные работы, ГИА и ЕГЭ; перед администрацией, потому, что не справляется с документацией, он беззащитен перед вышестоящими инстанциями, общественностью, родителями. Личную жизнь учителя замещает пассивный отдых, поэтому говорить о гармоничных семейных отношениях также не приходится. Не секрет, что условия труда, неудовлетворительная заработная плата, стилистика требований к современному учителю ( особенно в плане аттестации) порождают напряжение, агрессивные тенденции и невротические реакции с одной стороны, и - апатию, разочарование, безразличие, психосоматические симптомы с другой (*и кстати, в таком положении огромное число педагогов продолжают честно относиться к своим обязанностям*…)Какой ценой это достигается, предлагаю поговорить далее.

Вышеописанные состояния, список которых далеко не полный, неизменно сопровождают людей, имеющих широкий круг контактов, ( учителей, психологов, врачей, социальных работников и др.) и получили общее название burnout-ВЫГОРАНИЕ. Данный термин впервые предложил в 1974 г. американский психиатр Г. Фрейденберг. Согласно ВОЗ, синдром выгорания-это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям. В настоящее время в 10-м пересмотре Международной классификации болезней проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках синдрома выгорания, выделены под рубрикой Z/73.0 (проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью). Профессиональное выгорание представляет собой стресс-синдром как совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и межличностных отношениях субьекта профессиональной деятельности. Говоря более доступно, профессиональное выгорание можно назвать «расплатой за сочувствие», или «безграмотное сочувствие», а в случае с учителями, как плата за завышенные, идеалистические ожидания от педагогической деятельности. В последнее время, ввиду актуальности данной проблемы, появились публикации отечественных исследователей данного феномена. Например, Н.В.Гришина подчеркивает, что выгорание должно рассматриваться как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов. В.В. Бойко рассматривает феномен эмоционального выгорания *как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия*. В.Е. Орел говорит *о близости эмоционального выгорания и психических состояний*. Т.В. Решетова помимо специфических факторов: условия работы, нечеткая организация труда, неблагоприятная психологическая атмосфера, повышенная ответственность, выделяет *неэмоциональность, неумение общаться, снижение социальных ресурсов (родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность),слабые границы «Я»(учителя).* Согласно современным данным, выделяют следующие составляющие эмоционального выгорания:

**Факторы,** обусловливающие появление эмоционального выгорания:

-**личностные** (возраст, гендерные особенности, особенности характера, нравственные дефекты, мотивация на избегание неудач);

-**ролевые** (профессиональный тип,рутина в выполнении педагогической деятельности,слабый уровень эмпатии, пассивный уход от разрешения конфликтов, хроническая психоэмоциональная деятельность, трудный контингент, высокий темп деятельности.).

**Симптомы** профессионального выгорания:

**Психофизиологические симптомы (**чувство хронической усталости, ощущение эмоционального и физического истощения, личностная отстранненость, общая астенизация,головныеболи, боли в ЖКТ, резкое снижение или увеличение веса, полная или частична бессонница, желание сна в течении рабочего дня, одышка, нарушение сенсорной чувствительности, ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, чрезмерная потливость, дрожание.)

**Социально-психологические симптомы (**безразличие, скука, пассивность, депрессия, чувство подавленности, цинизм и черствость не только на работе, но и в личной жизни, повышенная раздражительность, нервные «срывы», отказ от общения, «уход в себя». Постоянное переживание негативных эмоций, для которых нет причин, чувство гиперответственности и чувство страха, что ничего не получится. Ощущение недостатка поддержки со стороны коллег, друзей, осознание ошибочного выбора.).

**Поведенческие симптомы** эмоционального выгорания (ощущение, что работа все тяжелее, а выполнять все труднее, смена режима дня, отказ от принятия решений, чувство бесполезности, безразличие к результатам, снижение энтузиазма, снижение самооценки, невыполнение крупных задач и застревание на мелких деталях, трата рабочего времени на «чаепития», ненужные разговоры, дистанцированность от коллег и учащихся, повышение неадекватной критичности, злоупотребление алкоголем, сигаретами, иногда ПАВ, уменьшение интереса к новым идеям, формализм в работе, ограничение социальных контактов работой, уменьшение интереса к досугу, хобби.

**Стадии** профессионального выгограния

Многие авторы выделяют три стадии эмоционального выгорания:

**Первая стадия:** провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных актов,и т д.( может протекать в течении 3-5 лет).

**Вторая стадия:** снижение интереса к работе, потребности в общении, никого не хочется видеть, в четверг ощущение, что уже пятница, нарастание апатии, появление устойчивых психосоматических явлений, сон без сновидений, повышенная раздражительность и т д.( может протекать в течении 5-15 лет).

**Третья стадия -собственно личностное выгорание.** Характерна полная потеря интереса к работе и к жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии приятней общаться с природой, животными, чем с людьми. Стадия может длится от 10 до 20 лет.

В соответствии с моделью американского социолога Каролины Маслач, выгорание является ответной реакцией на профессиональные стрессы, состоящей из трех компонентов: **эмоционального истощения, деперсонализации, и редукции личных достижений**. Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях перенапряжения, усталости, исчерпанности ресурсов в процессе педагогической деятельности («выжатый лимон»). Деперсонализация представляет собой негативное, циничное, бездушное отношение к коллегам и, особенно к детям («снежная королева»). Редукция личных достижений проявляется в снижении компетентности, негативном самовосприятии в профессиональном плане («внутреннее увольнение», или, если хотите, самоувольнение»). Редукция достижений в свою очередь может приводить к ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом в педагогическом коллективе, чувстве зависти, которое вызывают люди более успешные. Это вызывает еще ряд негативных тенденций для личности учителя, ( которые пришли на смену коллективному сознанию: здесь я позволю себе вспомнить Дюркгейма:- «общество хочет видеть такого человека, какого требует экономика этого общества»**)-«конкурентый индивидуализм», трудоголизм и перфекционизм»** . Т.е. постараться сделать так, чтобы было лучше, чем у коллеги, причем, неважно, какими средствами. Пожалуй, ограничусь выявлением негативных свойств личности педагогов и издержек, которые несет в себе сырьевая рыночная экономика. Скажу лишь, что выгорание учителя происходит, когда он отдает много сил, энергии и не восполняет их. Как автомобиль советского автопрома с работающими на полную мощность включенными фарами, которые вот- вот погаснут.

Как видно из всего вышесказанного, феномен выгорания представляется достаточно актуальным явлением. Исходя из актуальности темы, мы решили провести исследование с целью выявления степени профессионального выгорания учителей разных специальностей: **учителей** **физической культуры и учителей начальной школы**. Было опрошено около 30 учителей начальной школы и столько же физической культуры. Все исследуемые работают в Москве, большинство в академическом районе Юго-западного административного округа. Педагогический стаж работы от 5 до 10 лет. Использовался опросник К.Маслач «диагностика эмоционального выгорания» в адаптации Н.Е.Водопьяновой. Исследование проводилось в мае, почти в конце учебного года, анонимно, учитывалась лишь специальность педагогов и возраст (до 37 лет). Согласно проведенному анализу были получены следующие результаты:

-отличительной особенностью исследования явилось то, что у учителей начальной школы происходит выгорание по типу **эмоциональное истощение**, а у учителей физической культуры по типу **редукция личных достижений.**

-среди педагогов начальной школы около **70 %** учителей набрали наибольшее количество баллов по шкале **эмоциональное истощение, и, следовательно у них высокая степень психического выгорания. У 22% обнаружена средняя степень выгорания и у 8% низкую степень выгорания**

**-у 3-5% учителей начальной школы не был четко выявлен характер выгорания.**

-у учителей физической культуры выгорание развивается по типу редукция личных достижений **54%**, причем, значительную часть составили учителя достаточно молодые до 30 лет! У 36% была выявлена средняя степень выгорания.10% - обнаруживают низкую степень выгорания.

По видимому, большой процент педагогов ***начальной школы*** с эмоциональным истощением вызван прежде всего:

а) гендерными особенностями;

б) окончанием учебного года, который связан с подведением итогов, праздниками, беседами с родителями по поводу индивидуальных заданий детей и.т.д;

в) эмоционально-насыщенным общением вследствии психологических особенностей детей начальной школы.

г) Неравным материальным положением по сравнению с другими педагогами –предметниками (последние имеют больше возможностей для дополнительного зароботка).

У учителей ***физической культуры*** выгорание развивается по типу **редукция личных достижений,** что может вызываться следующими причинами:

а) некоторым разочарованием профессией, недостижимостью идеалов в современном прагматичном обществе, резким снижением материальных выплат после утраты статуса молодого специалиста;

б) снижением профессиональной мотивации, ответственности (травмы, ответственность за результат соревнований, необходимость постоянного повышения компетентности). В результате снижается самооценка, которая ведет к выгоранию.

в)наряду с эмоциональным утомлением у учителей физической культуры нарастает и физическое утомление( попробуйте в течении 5-10 лет повторять и показывать одни и те же упражнения , движения, элементы техники).

Результаты опроса заставляют серьезно задуматься над двумя скорее риторическими вопросами:

1.Можно ли быть уверенным в том, что люди после отпуска смогли преодолеть негативные последствия эмоционального выгорания, и в адекватном состоянии приступили к обучению и воспитанию детей?

2. Может быть , вместо декларируемого национального проекта «здоровье» следует рекомендовать педагогам, чувствующим симптомы выгорания, прохождение психотерапии?

И вообще: может ли человек, с грузом таких проблем успешно и эффективно взаимодействовать с учащимися , с социальным окружением? Ведь уже появились статьи, подтверждающие ,что «эмоциональное выгорание», передается и заражает как вирус окружающих…

К сожалению, многие авторы отмечают, что полностью преодолеть признаки эмоционального выгорания практически невозможно, однако есть ряд факторов. снижающих вероятность его последствий :

**СОЦИАЛЬНЫЕ**

* Профессиональный рост и креативность, обеспечивающие повышение социального статуса. Реже выгорание отмечено в тех учреждениях, где высока сплоченность коллектива, работающего на какую-либо идею. Например: здоровьесбережение детей или инновационная деятельность.
* Построение горизонтальной карьеры. Например: учитель ОБЖ получает образование учителя географии.
* Высокий уровень коммуникативных умений.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

* Хорошее знание собственных личностных особенностей (знать кто Я, и чего Я хочу на этом свете).
* Социальный интерес (интерес к другим культурам, религиям, гуманистическая ориентация).
* Гибкость в педагогическом подходе.
* Увлеченность жизнью и профессией.
* Наличие разнообразных увлечений (от вышивания крестиком до изобретения графена).
* Потребность в самореализации
* Гражданская позиция.
* Кроме того, отмечено,что существует тесная связь между эмоционально-психическим состоянием и поведением. Данная теория в целях предупреждения «сгорания» выделяет три стратегии «преодоления»: две **активные** (овладение ситуацией путем ее преобразования и изменения собственного отношения к ситуации) и одна **пассивная (эскапизм**  как отказ от каких либо попыток устранить обусловленные ситуацией трудности).

Администрация школы может смягчить развитие эмоционального выгорания, если обеспечит педагогам возможность профессионального роста, наладит поддержку учителей, повышающую мотивацию, а также четко распределит обязанности, продумав должностные инструкции каждого работника школы.

**P.S .** *Возможно те педагоги, кто прочитает статью, найдут в ней негативные характеристики. Это сделано не для того, чтобы оскорблять учителей. Вины учителя нет никакой. Есть беда в области политики образования. Условия, в которых находится учитель, вряд ли дают возможность двигаться по пути профессионального развития. Причины те же: двухставочная нагрузка, огромное количество документации, ненормированный рабочий график, спорадически меняющиеся требования, высокий уровень тревоги в связи с ответственностью за детей, и т д.Государственная политика, подогреваемая СМИ в отношении учителей оставляет желать лучшего. Власти, в том числе на местах должны способствовать повышению статуса учителя как материального так и социального. Учитель очень в этом нуждается. Ему просто необходимо признание общества. Ведь мы доверенные лица общества и нам очень важно получать обратную связь. Даже администрация школы не считает порой благодарить УЧИТЕЛЯ за его успехи и достижения (хоть и небольшие), считая, что ему достаточно заработной платы.*

***Пытаясь объяснить результаты, конечно можно строить версии, гипотезы, устанавливать причины, но делать это на такой маленькой выборке не совсем корректно. Необходимы новые исследования в этой области, если конечно государству нужны живые, эмоционально откликающиеся, «отдающие сердце» детям учителя. Иначе последние-и здесь я вынужден вернуться к эпиграфу своей статьи- пройдя долгий путь эволюции, из раба, сопровождающего патриция, вполне могут превратиться в роботов…***

***Учитель физической культуры, педагог-психолог ГОУ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» №521 Накусов С.М. 05.10.10.***

**ЛИТЕРАТУРА:**

**1. Психодиагностика и психокоррекция/под ред. А.А. Александрова.-СП.б.: Питер, 2008.**

**2. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами.-М.: Генезис, 2008.**

**3. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения.-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2007.**

**4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции.- СП.б.: Питер, 2006.**

**5. Платонов Ю.П. Психология конфликтного поведения.- СП.б.: Питер, 2009.**

**6. Школьный психолог. методическая газета для педагогов- психологов.№7.2010.**

**7. Водопъянова Н.Е. Психодиагностика стресса. .- СП.б.: Питер, 2009.**

**8. Словарь иностранных слов.-М.: АСТ, 2010.**

**9. http://psyfaktor.org/lib/cherniss.htm.**

**приложения**

Уровень показателей выгорания (в%)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **педагоги** | **Низк. уровень** | **Средн.уров** | **Высок. уровень** | **Очень высокий** |
| **Эмоц.истощ.** | Нач.школа | 8 | 21 | **69** | 2 |
| **Редукция л.д.** | Учителя Ф.К. | 10 | 36 | **54** | - |

Количество (человек) используемых тот или иной тип выгорания (по Маслач)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **педагоги** | **эмоциональное истощение** | **Деперсонализация** | **редукция личных достижений** |
| Нач.школа | **21** | 6 | 3 |
| Учителя Ф.К. | 4 | 10 | **16** |