

ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА»

1. Пояснительная записка.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

Одно из первых мест по количеству опубликованных исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания, занимают работы, касающиеся труда педагогов. По мнению большинства авторов, учителя - та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов связана с большими нервно-психическими нагрузками. Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.

IV Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися.

II Впервые термин «выгорание» был введен американским психологом Х.Фреденбергером в 1974г. для характеристики психического состояния здоровья людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности.

III В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.