

ТЯЖЕЛОЕ БРЕМЯ?



Понятие "помогающие профессии"

Профессия педагога относится к числу так называемых "помогающих профессий", в которых деятельность специалиста реализуется через построение особых отношений с другими людьми, названных помогающими.

"Помогающие" отношения, по утверждению К. Роджерса, это "отношения, в которых, по крайней мере, одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, развитии, лучшей жизнедеятельности, формировании зрелости". Это определение охватывает широкий спектр отношений, способствующих развитию: родитель и ребенок, учитель и ученик, врач и пациент, психолог-консультант и клиент.

Особенность педагогической деятельности состоит, прежде всего, в том, что объектом и результатом труда педагога является человеческая сущность воспитанника во всей целостности - включая его физические, интеллектуальные, личностные и духовные качества. Если для физического и интеллектуального развития минимально достаточным может быть использование технических и методических средств, то формирование личности и духовности человека возможно только через соприкосновение с личностью и духовностью другого человека. Именно поэтому высшая и наисложнейшая задача учителя - наряду со своими знаниями через личные отношения передать ученику систему человеческих ценностей, которая призвана стать основой его личности.

Таким образом, своеобразие помогающих профессий заключается в том, что сам субъект деятельности является первичным инструментом своей работы, и для построения помогающих отношений оказывается недостаточным использование только методических приемов. Помогающая деятельность требует от профессионала личностной вовлеченности, открытости отношениям, умения сопереживать и сочувствовать, а также способности понимать интересы другого человека.

Профессиональный стресс

Традиционно и в общественном сознании, и в научной литературе акцент делается, прежде всего, на позитивных аспектах работы с людьми. Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, а также вероятность возникновения профессионального стресса.

Это происходит в связи с тем, что помогающий является тем единственным "инструментом", которым он может пользоваться в процессе своей помогающей деятельности. Так как сама природа помогающих отношений - в "способствовании", в помощи решения проблем, то, естественно, у специалистов часто возникает своеобразная фокусировка на этих проблемах, оказывающая травмирующее воздействие на психику профессионала. Так, по данным современных исследователей, лишь десятая часть педагогов чувствует себя более или менее здоровыми.

В современных условиях педагоги являются профессиональной группой, особенно подверженной эмоциональным нагрузкам. Этому способствует ряд стрессогенных факторов: как общих для всех людей, так и сугубо профессиональных. К профессиональным факторам, провоцирующим стресс у педагога, относятся: необходимость являться предметом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность и статус, разрешать конфликтные ситуации, а также высокая ответственность, постоянная задействованность коммуникативных, экспрессивных, организаторских способностей; многочасовая работа, не оцениваемая должным образом; информационная перегрузка, особенности атмосферы преимущественно женского коллектива и другие сложности учительского труда.

В результате постоянного воздействия стрессогенных факторов, свойственных помогающей деятельности, у работающего специалиста повышается вероятность возникновения особого состояния, известного под названием "синдром эмоционального выгорания".

Проявления "синдрома выгорания"

Определение синдрома эмоционального сгорания впервые было введено американским психологом Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с клиентами в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Главный источник выгорания - это взаимодействие с людьми. Те, кто работает в медицинских, образовательных, психологических, социальных службах, прежде всего, выполняют работу, требующую особых эмоциональных затрат. Специалисты определяют широкий круг профессионалов, склонных к эмоциональному выгоранию: это учителя, психологи, консультанты, психиатры, социальные работники, полицейские, тюремный персонал, медицинские работники, юристы, политики, работники сферы обслуживания.

В общих чертах понятие выгорания ("burnout") можно определить

как переживаемое специалистом состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования.

В физическом отношении профессионал постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т.д.

Эмоциональное истощение обнаруживает себя в переживании кризисного состояния: чувствах беспомощности, безнадежности, в особо тяжелых проявлениях возникают эмоциональные срывы вплоть до суицидных побуждений. Возникает чувство "приглушенности", "притупленности" эмоций, когда специалист уже не в силах отозваться, эмоционально откликнуться на чужую боль.

Психологически эмоциональное выгорание начинает проявляться в нарушении сферы отношений: постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать – учеников, клиентов, пациентов. Контакты с ними становятся более бездушными, обезличенными, формальными. Возникающие негативные или жесткие установки по отношению к клиентам (ученикам, пациентам и т.д.) могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутреннем напряжении и сдерживаемой неприязни, но со временем прорываться во вспышках раздражения и провоцировать конфликтные ситуации. Важное проявление выгорания – это постепенно нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности.

Кристина Маслач в 1981 году выделила 3 основных аспекта синдрома эмоционального выгорания:

1. Чувство эмоционального истощения. По мере исчерпания эмоциональных ресурсов профессионалы чувствуют, что не могут больше отдавать себя клиентам так, как они делали это раньше.

2. Тенденция развивать отрицательное отношение к клиентам. Этот аспект синдрома эмоционального выгорания Маслач называет "дегуманизацией" или "деперсонализацией".

3. Развитие негативного отношения к себе и своей работе – "потеря ощущения личных достижений".

Специалисты в области выгорания отмечают, что развитие этого синдрома не ограничивается профессиональной сферой, и его последствия начинают ощутимо проявляться в личной жизни человека и его взаимодействии с другими людьми.

Предотвращение "синдрома выгорания"

В представлении о мерах преодоления синдрома выгорания исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом является предотвращение, профилактика возникновения этого состояния.

Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома является личностная психологическая подготовка специалистов помогающих профессий. Здесь имеется в виду не только и не столько теоретическое обучение основам психологии (хотя и оно не теряет своей значимости), сколько практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости профессионала.

Развивать стрессоустойчивость возможно и самостоятельно, используя методы самопомощи, к которым относятся: овладение навыками самоосознания посредством самонаблюдения, ведения психологического дневника, написания автобиографии, анализа сновидений, практики медитации; овладение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки. Все эти методы нацелены на осознание внутренних ресурсов личности и возможностей самовосстановления.

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости специалиста. Здесь подразумевается степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии.

Так, исследование, проведенное П.В. Румянцевой, показало, что чем выше уровень профессионального мастерства и субъективного контроля педагога (то есть склонности принимать на себя ответственность за свое поведение в эмоционально значимых ситуациях), тем меньше проявляется у него синдром эмоционального выгорания в целом и тенденция развивать негативное отношение к своим ученикам в частности. Эти результаты показывают, что истоки профилактики синдрома эмоционального выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе и собственной жизни.

В этой связи интересным представляется экзистенциально-гуманистический подход к преодолению эмоционального выгорания, который говорит о недостаточности понимания феномена сгорания как разновидности профессионального стресса. Н.В. Гришина, например, утверждает, что состояние выгорания тесно связано также с утратой ощущения смысла деятельности как одной из составляющих смысла жизни, и в особо тяжелых случаях может вызвать экзистенциальный невроз. Этот взгляд на природу рассматриваемого феномена приводит к выводу о том, что для действительно эффективного преодоления состояния выгорания специалисту необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием ее индивидуального личностного смысла для себя. Такой подход требует значительного времени и энергии для систематических встреч со специалистом-психологом.

Профилактика эмоционального выгорания может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи специалисту, но и в рамках участия в группах социально-психологических тренингов и личностного роста.

Если развитие выгорания предотвратить не удалось, и профессиональная деятельность вызывает проявления, характерные для синдрома эмоционального сгорания, восстановление психологического равновесия возможно в рамках психологической помощи, осуществляемой профессиональными психологами с целью реабилитации специалистов.

Нужно признать, что проблема оказания учителям психологической помощи не нова. В литературе приводится описание психокоррекционных программ и психотехнических упражнений для учителей (Клюева Н.В., 1992, Самоукина Н.В., 1995, Яценко Т.С., 1987). Однако для современной образовательной среды необходимы комплексные программы, целью которых является профилактическая и психокоррекционная работа непосредственно с состоянием эмоционального выгорания у педагогов.

Целенаправленная психологическая помощь в этой области создаст необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способствовать достижению глобальной задачи восстановления и поддержания психологического здоровья детского и взрослого населения страны.

И.А.АКИНДИНОВА

доцент кафедры психологической помощи

А.А.БАКАНОВА

доцент кафедры психологической помощи

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А. И. ГЕРЦЕНА ОБЪЯВЛЯЕТ

Выборы заведующих кафедрами: анатомии и физиологии человека и животных сроком на 5 лет, организационной психологии сроком на 5 лет, политологии сроком на 5 лет, психофизиологии ребенка сроком на 5 лет, эстетики и этики сроком на 5 лет;

Конкурсный отбор на замещение должностей на контрактной основе:

Профессоров кафедр: уголовного права /2 ставки/, ботаники, государственного права, дошкольной педагогики;

Доцентов кафедр: теории и методики гражданско-правового образования /3 ставки и 0,5 ставки/, дошкольной педагогики /3 ставки/, зоологии /2 ставки/, международного права /1 ставка и 0,5 ставки/, ботаники, государственного права, педагогики, уголовного права /0,5 ставки/;

Старших преподавателей кафедр: государственного права /2 ставки/, теории и методики гражданско-правового образования /2 ставки/, гражданского права, зоологии, искусствоведения и методики преподавания изобразительного искусства, уголовного права /0,5 ставки/;

Ассистентов кафедр: международного права /1 ставка и 3 по 0,5 ставки/, гражданского права /1 ставка и 0,5 ставки/, анатомии и физиологии человека и животных, государственного права, зоологии, методики обучения биологии и экологии, теории и методики гражданско-правового образования, уголовного права /0,5 ставки/

Срок подачи документов – месяц со дня опубликования объявления. Адрес: 191186, С-Петербург, наб.р.Мойки,48, РГПУ им.А.И.-Герцена, аттестационный отдел. Телефоны: 311-29-52; 312-22-95, добавочный 11-96.