

## ПСИХОЛОГИЯ

*Каримова Раушан Бейдалиевна*

д-р психол. наук, профессор, заведующий лабораторией

*Мусаева Алия Ержақыповна*

старший преподаватель

Казахский национальный педагогический университет им. Абая

г. Алматы, Республика Казахстан

### **РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ОЦЕНКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА**

*Аннотация:* в данной работе раскрываются психологические и психофизиологические аспекты синдрома профессионального выгорания. Анализируются особенности биоэлектрической активности мозга преподавателей вуза. Рассмотрены возможности применения современных психотехнологий при оценке профессионального выгорания преподавателей вуза.

*Ключевые слова:* психотехнология, преподаватели вуза, профессиональное выгорание, биоэлектрическая активность, психодиагностика.

Проблема психологического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных проблем современной психологической науки и практики. В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в условиях образовательных учреждений, в том числе и в вузе [2, с. 207].

Синдром «психического» или «эмоционального» выгорания, став предметом широкого научного анализа не утратил своей актуальности и в условиях современной действительности.

Профессиональное выгорание рассматривается, в том числе, как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессоров средней и высокой интенсивности [4, с. 145].

Автор термина «профессиональное выгорание», Freudenberger, утверждает, что «данный процесс приводит к эмоциональному истощению специалистов, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей и постоянной необходимостью находиться с ними во взаимодействии» [3, с. 83].

Синдром выгорания в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Данное утверждение справедливо лишь в том случае, когда речь идёт о самом начале формирования этого состояния. На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими. Один из характерных признаков выгорания – утрата интереса к работе. Таким образом, синдром выгорания негативно сказывается не только на профессиональной деятельности, но и в целом определяет качество жизни человека [1, с. 306].

На современном этапе актуальной является оценка психологического здоровья с помощью психофизиологических исследований.

Одним из методов, который позволяет оценить функциональное состояние мозга в различных состояниях, определить психофизиологические предикторы острых стрессовых состояний является метод электроэнцефалографии (ЭЭГ), регистрирующий суммарную биоэлектрическую активность мозга с поверхности полушарий мозга и его глубинных структур.

На базе Казахского Национального Педагогического университета имени Абая на базе научно-технической лаборатории превентивной суицидологии проведено комплексное психофизиологическое исследование педагогов на предмет выявления профессионального выгорания в возрасте от 27 до 55 лет. Выборка испытуемых составила 30 человек (из них: 27-Ж, 3-М), в возрасте 27–35 лет (5 чел.), 35–40 лет (10 чел.), 40–45 лет (10 чел.), в возрасте 45–55 лет (5 чел.).

*Метод:* исследование проводилось в 2 этапа:

1. Оценка биоэлектрической активности мозга преподавателей на аппарате «Нейрон Спектр 4».

2. Психодиагностическое исследование стрессоустойчивости педагогов, оценки психологического климата в коллективе и уровня профессионального выгорания преподавателей вуза. Использовались методики: перцептивная оценка типа стрессоустойчивости; модифицированная экспресс-методика по изучению психологического климата в трудовом коллективе (О.С. Михайлюка и А.Ю. Шалыто); диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и корреляция полученных данных с результатами ЭЭГ исследования.

*Результаты:* Результаты проведенного ЭЭГ исследования показали, что в возрастных группах 27–35 лет и 35–40 лет значительных изменений биоэлектрической активности мозга, а также патологических феноменов ЭЭГ не выявлено, однако в возрастной группе 40–45 лет отмечались незначительные превышения показателей амплитуды  $\alpha$ -ритма во время проведения проб «фотостимуляция» и «гипервентиляция».

При этом во всех возрастных группах были зафиксированы низкие показатели индекса  $\alpha$ -ритма, в среднем не превышающие 25%, что определяет уровень психоэмоционального напряжения преподавателей вуза (рис. 1).

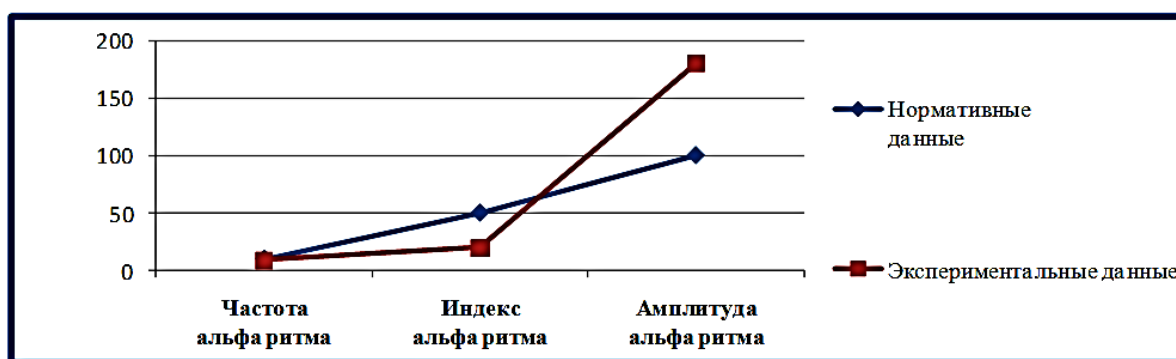


Рис. 1. Результаты ЭЭГ преподавателей вуза

По результатам интерпретации методики перцептивной оценки типа стрессоустойчивости в возрастной группе: 27–35 лет у 20% отмечается преобладание лиц со стремлением к конкуренции, достижению цели, неудовлетворенность собой и существующими обстоятельствами и они начинают искать что –

то новое (рвение к новой цели), преобладает агрессивность, нетерпимость, гиперактивность, быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры; 35–40 лет у 40% стрессоустойчивость проявляется в зависимости от ситуации; 40–45 лет у 30% преобладает стремление к конкуренции; 45–55 лет у 10% стрессоустойчивость зависит от ситуации (рис. 2).

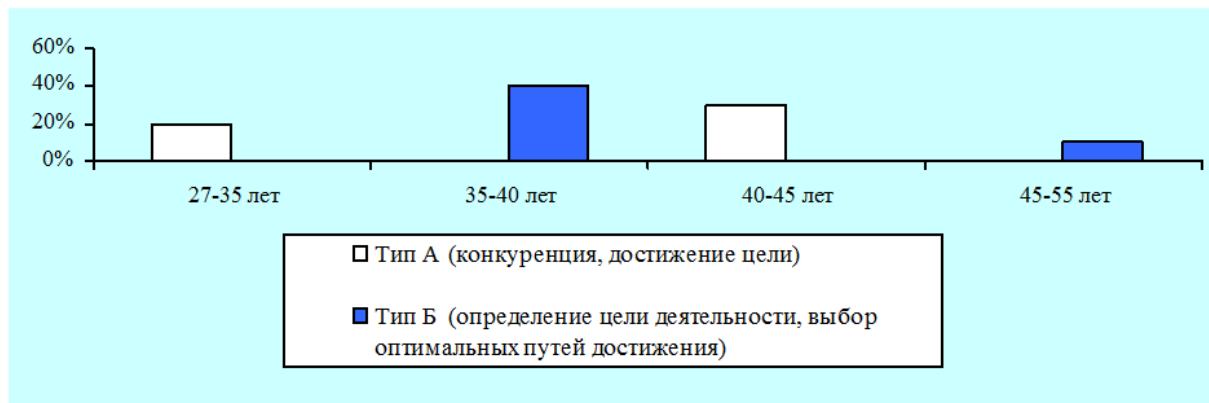


Рис. 2. Результаты «Методики перцептивной оценки стрессоустойчивости»

По результатам интерпретации *методики экспресс диагностики изучения психологического климата в трудовом коллективе* во всех возрастных группах преобладает благоприятный климат в коллективе, однако в возрастных группах: 27–35 лет у 20% преобладает оценка коллектива с положительной стороны; 35–40 лет у 30% преобладает атмосфера взаимопомощи и взаимного уважения; 40–45 лет и в группе 45–55 лет у 50% отмечается нейтральное отношение к коллективу, нежелание участвовать в общественной деятельности, быть рядом с коллективом, отсутствует оценка личностных и деловых качеств членов коллектива и безразличное к ним отношение, равнодушие к коллективу, нейтральное к нему отношение (рис. 3).

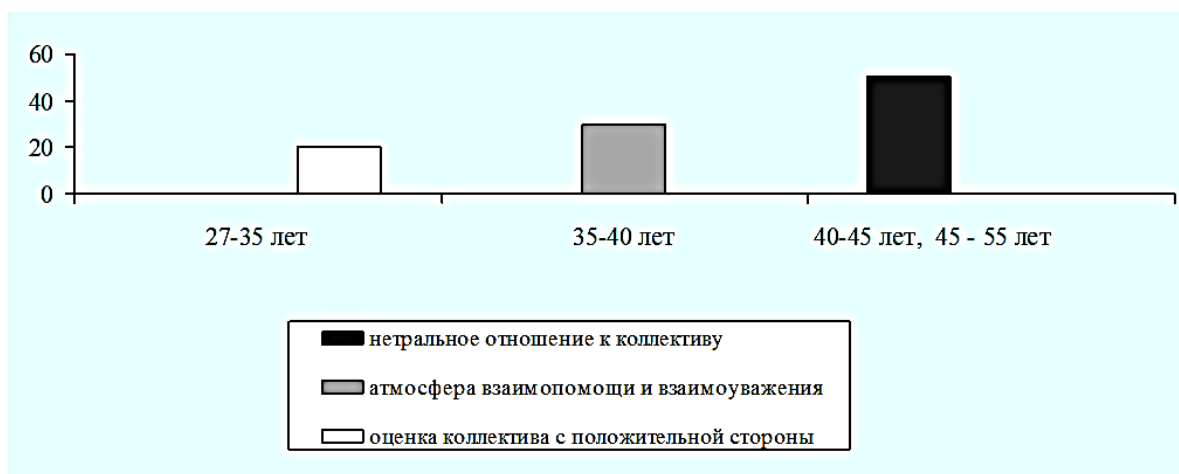


Рис. 3. Результаты «методики экспресс диагностики изучения психологического климата в трудовом коллективе»

По результатам интерпретации *методики диагностики профессионального выгорания* в возрастной группе: 27–35 лет и в группе 40–45 лет у 50% наблюдается изменение эмоционального состояния специалиста, проявляющееся в снижении эмоционального фона, равнодушии и эмоциональном перенасыщении; 35–40 лет у 30% изменяются отношения с другими людьми, развивается негативное, отношение с окружающими людьми, контакты с людьми становятся «обезличенными» и «формальными»; 45–55 лет у 20% отмечается негативное отношение к себе, занижение своих профессиональных достижений и успехов, негативное отношение к служебным достоинствам и принижение собственных (рис. 4).

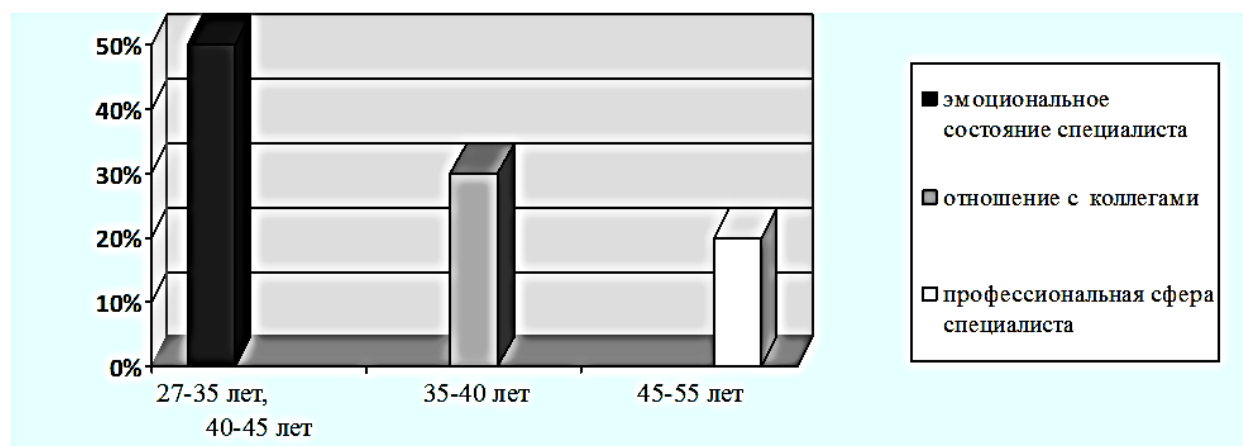


Рис. 4. Результаты «Методики диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон) в адаптации И.Е. Водопьяновой»

*Выводы:* Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что у большинства преподавателей вуза патологических изменений биоэлектрической активности мозга не выявлено, но отмечаются низкие показатели индекса  $\alpha$ -ритма, что определяет значительный уровень психоэмоционального напряжения, особенно в группах старше 35 лет.

По результатам проведенного психодиагностического исследования в возрастных группах 27–35 лет и 40–45 лет у 50% преобладает стремление к конкуренции и достижению поставленных целей, так же в возрастных группах 35–40 лет и 45–55 лет у 50% стрессоустойчивость формируется в зависимости от возникшей ситуации.

В целом было выявлено преобладание благоприятного микроклимата в коллективе, взаимопомощь и взаимоуважение, однако в возрастных группах 40–45 лет и 45–55 лет отмечается нейтральное отношение к коллективу и нежелание участвовать в его общественной жизни.

В возрастной группе 27–35 лет и 40–45 лет у 50% наблюдается изменение эмоционального состояния специалиста, проявляющееся в снижении эмоционального фона, равнодушии и эмоциональном перенасыщении; 35–40 лет у 30% изменяются отношения с другими людьми, развивается негативное, отношение с окружающими людьми, контакты с людьми становятся «обезличенными» и «формальными»; 45–55 лет у 20% отмечается негативное отношение к себе, занижение своих профессиональных достижений и успехов, негативное отношение к служебным достоинствам и принижение собственных.

По результатам проведенного психофизиологического и экспериментально – психологического исследования уровень психоэмоционального напряжения наиболее выражен в возрастной группе 40–45 лет, риск возникновения профессионального выгорания наиболее выражен в группе 40–45 лет, т.е. у педагогов с 10 летним стажем работы в вузе, наименее выражен в возрастной группе 27–35 лет у педагогов со стажем работы в вузе от 3 лет и более.

Использование современных психотехнологий при оценке профессионального выгорания позволяет диагностировать ранние проявления профессионального выгорания у педагогов, влияющие как на профессиональную деятельность, так и на жизнедеятельность человека в целом.

### ***Список литературы***

1. Баробанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»: Учебное пособие / В. Баробанова. – М.: Педагогика, 2005. – 527 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: Учебное пособие / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 421 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005 – 412 с.
4. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие / А.Б. Леонова. – Харьков, 2004. – 316 с.