

Гасанова Патимат Гасановна

магистр, доцент

Магомедова Д.Ш.

магистрант

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный

педагогический университет»

г. Махачкала, Республика Дагестан

ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается синдром эмоционального выгорания у педагогов. Тематика эмоционального выгорания в настоящее время является актуальной, так как интенсификация профессиональной деятельности отражается на состоянии здоровья, и, в конечном итоге, распространенности хронических патологий.*

***Ключевые слова:** выгорание, фактор мотивации трудовой деятельности, внутренняя трудовая мотивация, внешняя трудовая мотивация, личностная деформация, саморегуляция.*

В построенной А.С. Шафрановой классификации профессий педагоги и медицинские работники вынесены в особую группу профессий «профессии высшего типа» по признаку необходимости постоянной работы над предметом и собой [7, с. 58]. Таким образом, педагогическая и медицинская профессии требуют не только специальных знаний, но и особых душевных качеств, энтузиазма, самоотдачи и устойчивости. Интенсификация профессиональной деятельности отражается на состоянии здоровья, способствуя увеличению уровня общей заболеваемости и, в конечном итоге, распространенности хронических патологий. Одним из факторов, непосредственно связанных с выгоранием, большинством исследователей признаётся фактор мотивации трудовой деятельности. Но связаны они не напрямую, а опосредованно: через фактор удовлетворённости трудом. Так, по мнению Ф. Герцберга, занимавшегося проблемами трудовой мотивации,

сами по себе гигиенические факторы (вознаграждение, социальные связи, условия труда, безопасность труда, отношения с коллегами, политика фирмы, предоставление отпуска по болезни, мероприятия в области здравоохранения и социального обеспечения и другие социальные программы) не могут вызвать удовлетворенность трудом. Но их отсутствие может способствовать возникновению серьезной неудовлетворенности трудом. А это может привести к неустойчивому эмоциональному состоянию или выгоранию. Если же не удовлетворяются низшие потребности, то у человека (за редким исключением) не возникнут потребности более высокого порядка, связанные с профессиональной успешностью, самоактуализацией в профессиональной деятельности. Можно говорить об опосредованном влиянии удовлетворенности трудом на развитие трудовой мотивации личностей в коллективе. Более половины учителей с ведущей внутренней трудовой мотивацией показывают высокий уровень удовлетворенности по таким шкалам как интерес к работе, удовлетворенность достижениями в работе, удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками, удовлетворенность взаимоотношениями с руководством. Более половины учителей с ведущей внешней трудовой мотивацией продемонстрировали низкий уровень удовлетворенности по таким шкалам как удовлетворенность достижениями в работе, уровень притязаний в профессиональной деятельности, предпочтение выполняемой работы высокому заработку, удовлетворенность условиями труда, общая удовлетворенность трудом. Учителям с ведущей внешней трудовой мотивацией свойственен низкий уровень удовлетворенности. Хотя в настоящее время нет единого взгляда на структуру «синдрома эмоционального выгорания», в большинстве подходов к его изучению авторы солидарны в том, что он предопределяет собой личностную деформацию. Является ли СЭВ закономерным и можно ли его предупредить? Индивидуум, испытывающий СЭВ, нуждается в профессиональной помощи и необходимых знаниях, которые помогают выйти из стрессовой ситуации. С таким человеком, прежде всего, необходимо обсудить травмирующие события, определить стадию развития СЭВ, определить имеющиеся ресурсы и рекомендовать их для выхода из состояния хронического стресса. Для человека, работающего в

сфере «человек-человек» важно знать о необходимости разделения с пациентом ответственности за результат, об умении говорить «нет», а также – о необходимости сохранения стабильных партнерских отношений в коллективе и что не менее важно иметь гармоничные отношения в семье и близком окружении [8; 9]. В смягчении симптомов проявления СЭВ, а также в его предупреждении важную роль играют следующие рекомендации: полноценный отдых, адекватный сон, использование физических упражнений или пеших прогулок. Благоприятно влияют на состояние человека релаксационные упражнения – дыхательные методики, медитация, хобби, чтение, музыка и др. [1–3; 5]. Священники различных конфессий рекомендуют обращение к религии, как к важному потенциальному профилактическому фактору для обретения внутренней гармонии [5]. Для многих людей религия является выходом из ряда психологически проблемных ситуаций, хотя ее роль в христианских странах в последние годы существенно снижается. Об этом свидетельствует безлюдность помещений многих церквей во время служб и их закрытие в Североамериканских штатах и странах Европы. С целью уменьшения ложных ожиданий желательно давать знания по проблеме СЭВ студентам в процессе обучения, а молодых специалистов желательно реалистично и адекватно ввести в курс дела. Если ожидания не далеки от реальности, то ситуация более предсказуема и более управляема [5; 8]. Мероприятия по снижению влияния внешних факторов, вызывающих выгорание, могут быть разделены на два направления: первое – это действия по изменению организации труда в учреждении (коллективе), второе – это мероприятия, направленные на поддержание работающих. Специалисты дают следующие рекомендации: обучение руководителей, т. к. начальнику принадлежит «ключевая роль» в предотвращении выгорания. Руководитель должен обеспечить возможность участия сотрудников в принятии решений, важных для жизни коллектива, признавать результаты работы (похвала, высокая оценка, премия), создать и поддерживать коммуникативный стиль руководства [5; 8]. Признаки профессионального выгорания учителей в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость принятия мер ранней профилактики стресса и психического здоровья учителей и расширенной

психологической подготовки будущих учителей. В соответствии с указанными факторами «эмоционального выгорания» следует определить два основных направления профилактики и преодоления синдрома «эмоционального выгорания»; во-первых, профилактика в сфере личностных свойств учителей и системы интерперсональных отношений, во-вторых, принятие предупредительных мер по оптимизации условий труда учителя [1; 3; 4]. Систему мер по профилактике личностной сферы учителя следует подразделить также на две группы. Первая группа имеет отношение к осуществлению психологической подготовки будущих учителей. Работу по предупреждению «психического выгорания» следует начать еще до поступления молодого человека в педагогический вуз, которая заключается в определении его профпригодности к данной деятельности и всестороннем ознакомлении со спецификой профессии педагога. В период обучения в вузе работу по психологической подготовке необходимо продолжить по следующим направлениям. Во-первых, ознакомить студентов не только с теоретической психологией, но и навыками самопознания, самообразования, саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций, межличностного взаимодействия, привлекать к участию в тренинговых группах, группах поддержки, групповых дискуссиях, обучать способам психологической помощи другим людям. В связи с этим возникает вопрос о введении в педагогических вузах курса практической психологии. Особое внимание следует уделить поощрению самостоятельности и ответственности студента, инициативе, творческим проявлениям, самобытности мышления, стремления к самореализации. Это способствует росту его самоуважения, доверия к собственной состоятельности, уверенности в себе. Развитие подобных качеств значительно повышают сопротивляемость «психическому выгоранию». Во-вторых, усилить работу по овладению этими навыками в период прохождения педагогической практики в школе, активно участвовать во всех делах школы с целью осознания и понимания трудностей своей будущей профессии. Подобные меры будут способствовать предотвращению эмоционального шока от расхождения их представлений о будущей профессии и реальной действительностью. Вторая группа профилактических

мероприятий имеет отношение к работающим учителям. Следует отметить, что эти меры имеют свою специфику для молодых учителей и для учителей с опытом работы. Однако в рамках данной работы освещение этой специфики не представляется возможным, поэтому представим наиболее общие рекомендации по предупреждению «психического выгорания». Во-первых, необходимо постоянно совершенствовать умение регулировать свое психоэмоциональное состояние, организовать собственный труд. Этот момент должен присутствовать на всем протяжении профессиональной деятельности, так как играет главенствующую роль в преодолении синдрома «эмоционального выгорания». В практической психологии имеется достаточно широкий репертуар способов саморегуляции: аутотренинг, дыхательные и мышечные релаксационные техники, медитирование, методы отслеживания и отстранения с последующим анализом, дневниковый метод, ролевые игры, адекватных способов выражения эмоциональных состояний, применение навыков активного слушания и др. [10] Таким образом, каждый человек в течение своей жизни проходит различные этапы профессиональной деятельности от познания дисциплины до снижения производственной активности. Крайней формой завершения карьеры является профессиональная усталость или СЭВ, которые существенно сказываются не только на психологическом и физическом состоянии специалиста, но и на коллегах и учениках. Безусловно, профессия педагога должна быть отнесена к разряду стрессогенных профессий, требующих от преподавателя самообладания и саморегуляции. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. В первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит учитель. По мнению А.К. Марковой, для работы педагога характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения

двигательного и речевого поведения [6]. По данным социально-демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. В.В. Бойко приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевание сосудов головного мозга – у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Невротические расстройства выявились в 60–70% случаев. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Не мудрено, что в целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и обречены на профессиональное выгорание. Результаты исследования А.Н. Васюковой, направленного на изучение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей колледжа и вуза, привели автора к следующим выводам:

- симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер и прежде всего – эмоциональной;

- выгоранию подвержены те, кто работает страстно, с особым интересом. Долгое время, помогая другим, они начинают чувствовать разочарование, так как не удаётся достичь того эффекта, которого ожидали;

- такая работа сопровождается чрезмерной потерей психологической энергии, приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению;

- успешность адаптации человека происходит благодаря различным формам психологической защиты и компенсации. Ключевую роль в управлении

человеком своим состоянием играет осознание жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей;

– у большинства педагогов колледжа присутствует выше среднего уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания, по сравнению с результатами исследования педагогов университета. В связи с этим возникает необходимость в оказании им целенаправленной профилактической помощи.

Следует отметить, что наблюдения показали, что педагоги, которые продолжают своё профессиональное развитие и самосовершенствование, менее подвержены развитию СЭВ, т. е. обмен профессиональной информацией является одним из способов профилактики синдрома. Участие в научно-методических конференциях также дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива, что способствует снижению риска развития синдрома эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.mgppu.ru/ОрасUnicode/index.php?url> (дата обращения: 19.12.2017).

2. Абрамова Г.С. Психология в медицине / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/198632/> (дата обращения: 25.02.2017).

3. Абрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/940452/> (дата обращения: 16.03.2017).

4. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. – 1988. – №5.

5. Анциферова Л.И. Условия деформации личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-47431.html> (дата обращения: 22.02.2017).

6. Ахмерова С.Г. Психофизическое благополучие и методы коррекции стрессовых состояний / С.Г. Ахмерова, С.Н. Горбушина, В.Ю. Горбунова, Ф.Ф. Валиахметов. – Уфа, 1999.

7. Васюкова А.Н. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога / А.Н. Васюкова, Л.В. Клименко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga> (дата обращения: 12.03.2017).

8. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. – М.: Добрая книга, 2004. – 368 с.

9. Елдышова О. Синдром выгорания как форма устойчивой личностной деформации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/labour/sindrom_vygoraniya (дата обращения: 23.01.2017).

10. Сайбулаева Д.Г. Основы профилактики синдрома «психического выгорания» педагогов //Системные технологии. – №10. – 2014. – С. 164–167.