

Кирилова Светлана Анатольевна

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования»

г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ОСНОВА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

***Аннотация:** статья посвящена проблеме психологического выгорания педагогов. Рассмотрены подходы к понятию психологического благополучия и описаны факторы, лежащие в основе его формирования.*

***Ключевые слова:** психологическое выгорание, психологическое благополучие, симптомы психологического выгорания, критерии психологического благополучия.*

В современном мире, и в России, в частности, вопросам психологического благополучия сегодня уделяется все большее внимание. Это объясняется увеличением числа специалистов, у которых диагностируется психологическое выгорание.

Люди, работающие в сфере «человек-человек», по профессиональному предназначению, обязаны проявлять сочувствие и сопереживание, потому что длительное время контактируют с людьми и вникают в их жизненные проблемы. Обязанность специалистов этой сферы деятельности – оказание психологической поддержки: они должны выслушать и поддержать людей, обратившихся за помощью, уметь справляться с жизненными трудностями, управлять своими эмоциями и т. д. Профессиональная деятельность педагога предусматривает не только передачу знаний и формирование учебных навыков и умений у обучающихся, но и необходимость наличия собственных навыков выстраивания конструктивного общения, управления своим эмоциональным состоянием и умения

понимать состояние учеников и коллег. Отсутствие таких навыков через некоторое время приводит к неудовлетворительной работе педагога. Ученики, родители и коллеги начинают жаловаться на невнимание, равнодушие, черствость, а иногда и грубость таких педагогов. Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального «стресса общения», который получил название синдрома «психического выгорания» [3].

Выгорание – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Когда человек испытывает негативные эмоции, начинает заниматься самобичиванием и самоедством, это влечет за собой снижение самооценки, как личностной, так и профессиональной. В результате появляется безразличное отношение к выполнению своих профессиональных обязанностей и чувство своей несостоятельности. Синдром выгорания является одним из проявлений личностной деформации. Он относится к профессиональным феноменам, который отражает особенности той или иной профессиональной деятельности, в которой впервые проявился: работу в сфере «человек-человек» и оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, преподаватели, социальные работники, психологи, менеджеры, журналисты, священнослужители) [1].

Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, можно объединить в 5 основных групп:

- физические симптомы (усталость, нарушения сна, истощение, общее неудовлетворительное состояние здоровья и т. д.);
- эмоциональные симптомы (пессимизм, цинизм, безразличие, агрессивность, раздражительность, тревога, депрессия, потеря профессиональных перспектив и т. д.);
- поведенческие симптомы (большой объем сверхурочной работы, малая физическая нагрузка, постоянная усталость и желание отдохнуть и пр.);

- психологическое состояние (снижение заинтересованности к инновациям в работе, апатия, формализм при выполнении своих обязанностей и т. д.);
- социальные симптомы (ощущение изоляции и отсутствия поддержки со стороны близкого окружения, равнодушие к увлечениям, снижение интереса к общественным делам и т. д.).

Психологическое благополучие – это не только внутреннее спокойствие и ясность жизненных целей человека, но и один из факторов повышения мотивации, создания благоприятного психологического климата в каждом коллективе и в обществе в целом. Известно, что одним из важных критериев психологического благополучия являются доброжелательность и конструктивность во взаимоотношениях с окружающими. В то же время избыточность коммуникаций в профессиональной деятельности является фактором развития психического выгорания. Педагоги, чья деятельность связана с постоянным общением, особенно подвержены психическому выгоранию и снижению психологического благополучия.

С толкованием понятия «психологическое благополучие» сегодня сравнивают достаточно большое количество понятий, схожих по значению, но не являющихся синонимичными: «психическое здоровье», «норма», «эмоциональный комфорт», «высокое качество жизни», и др. (А.В. Воронина, Б.С. Братусь, В.И. Гордеева, И.В. Дубровина, В.Е. Каган и др.) [2].

Понятие психологического благополучия в большинстве случаев раскрывают, описывая положительные стороны деятельности личности и отношения ее к собственным ощущениям, таким, как коммуникативная компетентность, способность к саморазвитию и адекватному самовосприятию, переосмысление жизненного существования, независимость, умение конструктивно встраиваться в общественные отношения в соответствии с правилами, нормами и традициями. К основным характеристикам психологического благополучия относятся объективное состояние успешности (социальная успешность, хорошее физическое развитие, хорошее состояние физического и психологического здоровья), субъектив-

ное ощущение благополучия, выражающееся в ощущении счастья и самодостаточности. Психологическое благополучие имеет разные уровни, отношение к которым определяется объективными и субъективными факторами, к числу которых относятся, в том числе, составляющие окружающей среды, от значимости которых для личности зависит и степень их влияния.

О.С. Ширяева предлагает трактовку психологического благополучия, построенную объединении различных подходов к его пониманию: психологическом, субъективистском и объективистском. В этом случае психологическое благополучие понимается как конгломерат насущных личностных возможностей, способных обеспечить состоятельность личности в субъективном и объективном плане в диаде «субъект-среда». Благополучие – это многофакторное понятие, представляющее многообразное взаимодействие физических, социальных, нравственных, культурных, социальных, экономических, моральных факторов. Существенное влияние на состояние психологического благополучия оказывают особенности индивидуального развития, микро- и макросреда окружения, наследственность. Такое понимание психологического благополучия находит отражение и в описании понятия здоровья в вводной части Устава Всемирной Организации Здравоохранения (1948): «Здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Состояние субъективного благополучия личность представляет, как «декларируемое» благополучие, а не испытывает его на реальном уровне. Субъективное благополучие предполагает состояние оптимизма, беззаботности, наличие хорошо оплачиваемой работы, достойный уровень образования и т. п., т. е., оно оценивается исключительно самим индивидом с позиций его ценностей и целей. Поскольку последние всегда индивидуальны, то универсальной для всех структуры благополучия быть не может, и единственное, что остается -изучать факторы, которые влияют на это чувство счастья и удовлетворенности.

Структура психологического благополучия не статична, она подлежит изменениям в соответствии с возрастом. Остаются неизменными на протяжении

всей жизни человека лишь две составляющие: доброжелательные и конструктивные отношения с окружающими и позитивное самовосприятие и самопринятие. Так, например, независимость и профессионализм с возрастом имеют тенденцию к возрастанию, а показатели саморазвития и целеполагания снижаются. Отмечается также отрицательная корреляция возрастных показателей и психологического выгорания. Представители старшего поколения более чувствительны к этому синдрому. Склонность более молодых по возрасту к психологическому выгоранию можно объяснить эмоциональным стрессом, который они проживают при вхождении в профессиональную деятельность, поскольку часто реальная действительность не соответствует уровню их ожиданий, особенно вначале профессиональной педагогической деятельности. Поэтому, состояние психологического благополучия на разных этапах профессиональной деятельности педагогов ощущается по-разному, и факторы психологического выгорания на разных этапах профессиональной деятельности педагогов разные.

В структуре психологического благополучия выделяют также когнитивный и эмоциональный компоненты. Это связано с тем, что психологическое благополучие отражает состояние текущей успешности личности на деятельностном и поведенческом уровне, а также удовлетворенность в выстраивании конструктивного межличностного взаимодействия. Эти параметры важны и при оценке условий, препятствующих психологическому выгоранию педагогов. Когнитивный компонент психологического благополучия позволяет целостно воспринимать окружающий мир во всем многообразии элементов и их связей, понимать актуальные ситуации и адекватно реагировать на них. Если информация, поступающая из окружающего мира, противоречива, то ситуации могут не идентифицироваться, вызывая тем самым сенсорную и информационную депривацию. А это неизбежно ведет к нарастанию напряженности, лежащей в основе психологического выгорания. Эмоциональный компонент психологического благополучия отражает переживаемые ощущения и чувства, которые связаны с полноценным или неадекватным функционированием всех сторон личности. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в разных сферах личности, именно оно

провоцирует психологическое выгорание, в частности, педагогов. Конструктивные, окрашенные положительными эмоциями межличностные связи, эмпатийность (собственная и со стороны окружающих), возможность удовлетворять потребность в общении и получать от этого удовольствие, лежат в основе психологического благополучия. Испытываемое личностью состояние депривации и напряженные межличностные отношения разрушают психологическое благополучие [2].

Психологическое благополучие лежит в основе актуального психического состояния. Налаженные и устойчивые, сопровождаемые положительными эмоциями отношения педагога с учениками, с коллегами, с администрацией образовательного учреждения являются, возможность профессионального роста и личностного развития, состояние эмоционального комфорта в процессе выполнения профессиональных обязанностей, являются важными условиями профилактики психологического выгорания педагога.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
2. Кирилова С.А. Эмоциональное выгорание педагога в условиях вынужденного перехода к дистанционному обучению: причины и профилактика / С.А. Кирилова // Научное мнение. – 2020. – №7–8.
3. Михайлова О.Б. Профессиональное выгорание: «гореть», но не «сгорать» на работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://b-uchet.ru/article/35643.php>