

Холбой ИБРАИМОВ,
доктор педагогических наук, профессор,
директор Узбекского научно-исследовательского института
педагогических наук имени Т.Н.Кори Ниязи,
Ташкент, Узбекистан

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И СТРЕСС: СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Maqolada o'qituvchilarning hissiy charchash sindromini shakllantirish muammosi ko'rib chiqiladi. Asta-sekin energiyani yo'qotish jarayoni (hissiy, jismoniy, kognitiv) hissiy charchoq, jismoniy charchoq, o'qituvchilarning shaxsiy ajralishi va ishdan qoniqishning pasayishi belgilarida namoyon bo'ladi. O'qituvchilarning hissiy charchash sindromini o'rganish ushbu holat uchun profilaktika va tuzatish choralarini ishlab chiqish bo'yicha ko'rsatmalarni aniqlashga imkon beradi.

Kalit so'zlar. Charchash sindromi, hissiy charchoq, stress, o'qituvchilar.

В статье говорится о проблеме формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов. Процесс постепенной утраты энергии (эмоциональной, физической, когнитивной) проявляется в симптомах эмоционального истощения, физического утомления, личной отстраненности педагогов, в снижении удовлетворения от работы. Исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов позволит определить ориентиры в разработке профилактических и коррекционных мероприятий указанного состояния.

Ключевые слова. Синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, стресс, педагоги.

The article deals with the problem of the formation of the syndrome of emotional burn-out of teachers. The process of gradual loss of energy (emotional, physical, cognitive) manifests itself in symptoms of emotional exhaustion, physical fatigue, personal detachment of teachers, and a decrease in job satisfaction. The study of the syndrome of emotional burnout of teachers will make it possible to determine guidelines in the development of preventive and corrective measures for this condition.

Key words. Burn-out syndrome, emotional exhaustion, stress, teachers.

Сегодня наряду с профессиональной компетентностью, включающей в себя личностное и профессиональное развитие педагогов, их профессиональный уровень, необходимо ещё и активное творчество, постоянное изучение опыта коллег, внедрение его в педагогическую практику, не теряя при этом собственный уровень креативности, нужны педагоги-новаторы, готовые к инновационной деятельности. Изучению профессиональной компетентности будущих специалистов посвящены исследования К.С.Тажобаева, Н.В.Кузьминой, А.К.Марковой, Ю.В.Варданян, А.А.Воротниковой, Е.В.Григорьевой, Г.С.Смирновой, З.А.Ягудиной, Т.В.Заморской, Н.А.Зиминой и др.

Все новые требования, предъявляемые к педагогам, требуют постоянной работы над собой, профессионального самосовершенствования, повышения квалификации,

полной мобилизации внутренних ресурсов. Интенсивность профессиональной деятельности проявляется в снижении устойчивости психофизических функций, состоянии эмоциональной нестабильности, напряжённости, при том что педагогический труд всегда отличался высокой насыщенностью стрессовыми ситуациями.

Снижение работоспособности, эмоциональное истощение, ухудшение результатов деятельности, появление нехарактерных ошибок, снижение памяти, внимания, потеря самообладания и самоконтроля – это результат длительного воздействия напряженных факторов педагогического труда, ведущий к конфликтам во взаимоотношениях с учениками, родителями, коллегами, способствующий возникновению и закреплению личностных негативных черт, разрушающих психическое здоровье. В результате у педагогов появляются стойкая неудовлетворенность собственной работой, эмоциональное и физическое истощение. Все это характеризует синдром эмоционального выгорания. Несмотря на разработанность данной проблемы в психолого-педагогической литературе (Е.Г.Капитанец, М.В.Агапова, В.В.Бойко, М.В.Борисова, Н.Е.Водопьянова, М.А.Воробьева, К.А.Дубиницкая, В.Е.Орел, Т.В.Форманюк и др.), вопрос профилактики и коррекции указанного состояния остается актуальным.

Синдром эмоционального выгорания, по мнению М.А.Воробьевой, возникает в ситуациях интенсивности профессионального общения, представляет симптомокомплекс характеристик психики педагога, отражающих взаимодействие с внешней средой под воздействием объективных и субъективных факторов [3].

“Эмоциональное выгорание” рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» обозначается исследователями понятием “+профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа работы по одной той же специальности. Например, Д.Г.Сайбулаева приводит в своих трудах динамику положительных и отрицательных качеств педагогов в зависимости от стажа работы (в процентах) (таблица 1)

Таблица 1

| Качества | 1-й год | 3-5 год | 6-10 год |
|----------------------------|---------|---------|----------|
| Коммуникабельность | 53 | 30 | 28 |
| Тактичность | 53 | 39 | 25 |
| Эмпатия | 64 | 36 | 22 |
| Эмоциональная устойчивость | 18 | 7 | 10 |
| Доброжелательность | 56 | 30 | 26 |
| Умение владеть собой | 27 | 39 | 68 |
| Желание помочь ученику | 44 | 34 | 38 |
| Чувство бесполезности | 13 | 28 | 25 |
| Тревожность | 15 | 37 | 35 |
| Раздражительность | 11 | 18 | 38 |

| | | | |
|-----------------------------------|----|----|----|
| Снижение интереса к работе | 8 | 13 | 36 |
| Ощущение эмоционального истощения | 35 | 37 | 67 |
| Авторитарность | 9 | 2 | 30 |

Эмоциональное выгорание может выражаться в черствости к людям, жёсткости, нежелании принять чужую боль на себя, отсутствии милосердия и гуманности, низкой коммуникабельности, грубости, злобе во взаимоотношениях с людьми; в работе это может проявляться в появлении чувства бесполезности выполняемой деятельности, в ощущении отсутствия перспективы дальнейшего профессионального роста, апатии, нежелании достигать более высоких результатов. Это отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и в отношениях с сотрудниками и ученикам. Поэтому “эмоциональное выгорание” педагога рассматривается как форма профессиональной деформации личности. Как и любая деформация, “эмоциональное выгорание” педагога приводит к негативным последствиям, поэтому всегда необходимо искать эффективные пути его профилактики и преодоления.

Актуальность проблемы психологического здоровья педагогов очевидна, так как они испытывают колоссальные эмоциональные, интеллектуальные, физические нагрузки и, кроме того, вынуждены подолгу работать за компьютером, что приводит к переутомлению, нарушениям сна и деятельности сердечно-сосудистой системы – симптомам, указывающим на наличие синдрома эмоционального выгорания.

М. Грабе в книге “Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают, и что можно против этого предпринять” пишет, что по статистике страдающие от синдрома выгорания педагоги составляют 30% от общего числа выгоревших других профессий. Выгорание, по мнению М. Грабе, наступает тогда, когда человек на протяжении длительного времени отдаёт слишком много энергии и практически не восполняет ее.

Сегодня существуют следующие определения синдрома эмоционального выгорания:

- долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов;
- процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание – приобретенный стереотип эмоционального поведения, который отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с окружающими. Наиболее подвержены “сгоранию” те, кто реагирует на стресс агрессивно, в соперничестве, несдержанно, “трудоголики”, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, а также сочувствующие, гуманные, ориентированные на людей и одновременно

неустойчивые интроверты.

Выделяют 12 признаков эмоционального “выгорания”: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к клиентам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимулирующих веществ (табак, кофе, алкоголь, лекарства); уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Наиболее часто встречающиеся причины синдрома профессионального выгорания: монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм; нехватка условий для самовыражения личности на работе; работа без возможности дальнейшего профессионального совершенствования; неразрешенные личностные конфликты. Таким образом, эмоциональное выгорание как состояние есть результат относительно длительного действия определенных факторов рабочей среды в сочетании с индивидуальными и личностными особенностями педагога, и имеет свои характеристики.

Основной составляющей синдрома выгорания у педагогов является эмоциональное истощение, которое понимается как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Данное состояние проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии и эмоциональном перенасыщении, в агрессивных реакциях, вспышках гнева, депрессии, импульсивном эмоциональном поведении.

Работники, у которых нет серьезных предпосылок к формированию синдрома выгорания, составляют среди педагогов 32,2 % от общего количества испытуемых. Для этой категории свойственны отдельные симптомы профессионального выгорания. На начальном этапе работник может сам справиться с возникшими проблемами. Для этого ему необходимо научиться осознавать симптомы психологического стресса и управлять им, овладеть приемами саморегуляции. Уже первые результаты заставили серьезно задуматься, т. к. только одна треть сотрудников может быть названа психологически здоровой.

Работники, у которых выгорание находится в стадии формирования, составили 29%. Для этих сотрудников характерно снижение уровня собственного участия по отношению к коллегам, детям, которое выражается в потере положительного восприятия коллег, переходе от помощи к контролю и надзору, доминировании стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, проявлении негуманного подхода к людям. Также по отношению к окружающим наблюдается отсутствие эмпатии, безразличия, циничные оценки; по отношению к профессиональной деятельности отмечается нежелание выполнять свои обязанности, доминирование материального аспекта при одновременной неудовлетворенности работой.

38,8 % педагогов имеют стойкие и даже необратимые симптомы эмоционального выгорания. Беседуя с этой группой испытуемых, можно было заметить симптомы депрессии, чувство вины, сниженную самооценку, апатию, обвинение других, снижение концентрации внимания, ригидность мышления, изменения в мотивационной сфере. Некоторые сотрудники отмечали у себя снижение иммунитета, повышенное давление, головные боли, разочарование в жизни и

профессии, чувство беспомощности и бессмысленности жизни.

Эмоциональная защита в форме “выгорания” становится неотъемлемым атрибутом личности. Это может быть связано с тем фактом, что объект педагогической деятельности – дети и подростки, чьи эмоциональные реакции, как правило, выражены сильнее, чем у взрослых людей.

Эмоционально насыщенное общение с подопечными постепенно приводит к истощению энергетических ресурсов и нервной системы педагога, невозможности полноценной эмоциональной и интеллектуальной отдачи, утрате интереса к личностям учеников, исключению эмоций из сферы профессиональной деятельности.

Эмоционально-нравственная дезориентация – это неспособность контролировать эмоции в рамках морально-этических норм. Работник не проявляет должного эмоционального отношения к субъекту, при этом у него возникает потребность в самооправдании. Его суждения могут звучать так: “таким людям нельзя сопереживать”, “он не заслуживает хорошего отношения”, “почему я должен за всех волноваться”. Подобные мысли и оценки свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. На наличие этих же симптомов указывают и другие исследователи.

Главная профилактическая мера данного состояния – признание за любым человеком права на свободное проявление его индивидуальности. Человеку необходимо быть более гибким в оценках других людей, не стараться переделать партнеров по общению, подогнать их под себя. В качестве профилактики деперсонализации рекомендуется развитие личностной выносливости, которая определяется как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на изменения. Для профилактики “загнанности в клетку” рекомендуется использовать навыки рефлексии, сопоставлять желаемое и действительное, оценивать собственные цели и планы с точки зрения возможности выполнения, развивать интерес к работе и вносить в нее разнообразие: создавать новые проекты, обмениваться опытом с коллегами.

В психологической профилактике “выгорания” можно выделить два основных направления: просвещение и тренинги, направленные на развитие личностных ресурсов противодействия “выгоранию”. Содержание тренингов может определяться следующими конкретными задачами:

- формирование позитивного отношения к себе, к воспитанникам, к жизни;
- повышение мотивации к профессиональной деятельности;
- повышение профессиональной и психологической компетентности;
- обучение способам саморегуляции.

Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома является личностная психологическая подготовка специалистов.

Здесь имеется в виду не только и не столько теоретическое обучение основам психологии, сколько практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости профессионала. Для повышения стрессоустойчивости необходимо развивать следующие ресурсы:

- личностные ресурсы: психологическая компетентность, уровень психологической грамотности и культуры; активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная

значимость, самодостаточность; активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях; позитивность и рациональность мышления.

– информационные и инструментальные ресурсы: способность контролировать ситуацию (адекватная оценка степени ее воздействия); способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная и деятельностная активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стрессовой ситуации; использование различных методов или способов достижения желаемых целей; способность к осмыслению и когнитивной структуризации ситуации.

Итак, эмоциональному выгоранию в большей степени подвержены те педагоги, которые работают с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на инновационный процесс. Синдром эмоционального выгорания педагогов представляет результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте, при этом следует отметить, что профессиональная специфика сказывается лишь на определенной степени стрессогенности отдельных факторов.

Использованная литература:

1. Тоджибаева К. С. Профессиональная педагогическая компетентность учителя: феноменология понятия // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 27 (39). – С. 95-97.
2. Капитанец Е.Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Концепт. – 2015. – № 2. – С. 111-115
3. Воробьева М. А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов // Образование и наука. Изв. Урал. отд-ния Рос. Акад. образования. – 2006. – № 1. – С. 70–75.
4. Сайбулаева Д.Г., Кагирова П.М. Особенности проявления синдрома “эмоционального выгорания” педагогов // МНКО. 2018. №3 (70).
5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. Пер. с нем. СПб., 2008.
6. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / авт. – сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с
7. Киселева Татьяна Геннадьевна Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Проблемы Науки. 2015. №9 (39).
8. Коваленко И. Г. Здоровье учителя как условие здоровья ученика. // Проблемы современной науки и образования. - 2013 - № 2 (16). – С. 177-178.