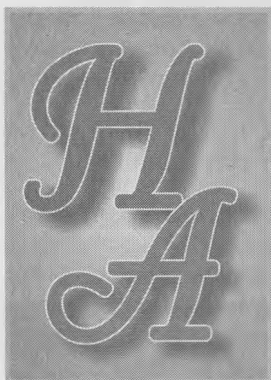


ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Исследование эмоционального выгорания учителей и рекомендации по его предупреждению



Е. И. Бараева,

доцент кафедры психологии и педагогического мастерства РИВШ, кандидат психологических наук, доцент

Е. А. Кот,

старший преподаватель кафедры экспериментальной и прикладной психологии ГрГУ им. Янки Купалы, магистр педагогических наук

Т. Ю. Шлыкова,

доцент кафедры инженерной психологии и эргономики БГУИР, кандидат психологических наук, доцент

Психоэмоциональные нагрузки в педагогической деятельности способствуют появлению и развитию профессионального стресса. Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, эмоциональная опустошенность, ухудшение физического самочувствия.

Итогом приспособления к длительным эмоциональным перегрузкам в сфере профессионального общения является выгорание. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип профессионального поведения, проявляющийся в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это выработанный личностью механизм психологической защиты, позволяющий человеку экономно расходовать психическую энергию и предохранять тем самым организм от истощения. В то же время такое защитное реагирование может иметь и негативные последствия: снижение успешности профессиональной деятельности, ухудшение отношений с коллегами, психосоматические расстройства.

Происхождение синдрома эмоционального выгорания

Появлению и развитию синдрома эмоционального выгорания способствуют внутренние и внешние факторы. К внутренним (индивидуальным) факторам исследователи относят низкий уровень социального интеллекта; эмоциональную неустойчивость; интровертированную

установку; особенности мотивационной сферы (осознание бесполезности, незначительности выполняемой работы); особенности нравственной сферы (неспособность включать в ходе взаимодействия с партнерами такие моральные качества, как совесть, порядочность, честность и др.); стиль поведения в конфликтной ситуации (использование избегания).

Внешними факторами могут выступать время, затрачиваемое на работу, рабочая нагрузка; психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал; дестабилизирующая организация деятельности (нечеткое





Е. И. Бараева

планирование труда, характер руководства); требования к личности и ее профессиональной подготовке (необходимость исключительной продуктивности); ролевой конфликт (необходимость выполнять более чем одну роль); ролевая неопределенность (расплывчатая информация о своей роли в работе); повышенная ответственность за исполняемые функции;

неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности; социальная незащищенность.

Отношение человека к себе в психологической литературе обозначается разными понятиями: *самоуважение, самооценка, самоотношение* и др.

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, структура которого состоит из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности и эмоционально-ценностного отношения к себе. В результате взаимодействия указанных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельности и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности человека.

Профессиональное самоотношение – это динамическая система смысловых структур и процессов, отражающих объективное отношение индивидуальных свойств личности к практической реализации мотивов и ценностей труда и обеспечивающих подчинение профессиональной деятельности, общения и карьеры устойчивой структуре отношений. На уровне индивидуального сознания эти объективные отношения, порождающие профессиональный смысл «Я», приобретают форму эмоциональных переживаний и самооценочных суждений личности о себе как субъекте труда.

Влияние профессионального самоотношения на уровень эмоционального выгорания

Актуальным является исследование профессионального самоотношения личности в качестве фактора, влияющего на формирование у педагогов синдрома эмоционального выгорания в период кризиса середины жизни на этапе

осмысления и оценки своего жизненного пути. В исследовании принимали участие педагогические работники в возрасте 35–45 лет, соответствующем периоду кризиса середины жизни. В данном опросе приняло участие 130 педагогов учреждений образования г. Гродно и Гродненской области: 96 педагогов высшей категории и 34 педагога первой категории.



Е. А. Кот

В ходе анализа данных исследования *эмоционального выгорания* установлено, что для педагогов характерен высокий уровень эмоционального выгорания и начинающееся выгорание. На стадии формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов выражены следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия; неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит.

На фазах напряжения и резистенции эмоциональные состояния педагогов представлены в следующих характеристиках: в чувстве безысходности, которое остро переживается, когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно; в состоянии интеллектуально-эмоционального тупика; в эмоциональной отстраненности – их почти ничто не волнует, не вызывает эмоционального отклика; в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании; в усиливающемся осознании психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, в редукции профессиональных обязанностей, которая обнаруживается в попытках облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат. Например, на работе педагог так устает от контактов, разговоров, что ему не хочется общаться даже с близкими людьми. Выявленные у педагогов симптомы, характерные для фазы истощения (недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью), порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, эмоциональный дефицит, который заявляет о себе ощущением, что эмоционально профессионал уже не может помочь субъектам своей деятельности.

На следующем этапе мы анализировали результаты исследования *самоотношения*

уровня эмоционального выгорания педагогов: чем выше положительные показатели самоотношения личности у педагогов, тем ниже у них уровень эмоционального выгорания. Значимых взаимосвязей уровня эмоционального выгорания с такими негативными показателями самоотношения личности, как самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение, не выявлено.

Далее мы проанализировали взаимосвязи эмоционального выгорания и профессионального самоотношения педагогов. Выявлена как обратная взаимосвязь самоуверенности, саморукводства, самоэффективности в профессии и самооценки личностного роста с уровнем эмоционального выгорания педагогов (повышение этих показателей способствует снижению уровня эмоционального выгорания), так и прямая взаимосвязь внутренней конфликтности, самопривязанности и самообвинения в профессии с уровнем эмоционального выгорания педагогов. Общность содержания указанных шкал позволяет объединить их в интегральный показатель – *самоуничжение в профессии*. Таким образом, повышение уровня эмоционального выгорания педагогов взаимосвязано с самоуничжением в профессии и способствует негативно оцениванию или обесмысливанию педагогом своих качеств в трудовой деятельности.

На заключительном этапе анализа выявлено влияние показателя внутренней конфликтности профессионального самоотношения на уровень эмоционального выгорания педагогов. Повышение индивидуального уровня внутренней противоречивости, амбивалентности профессионального самоотношения у педагогов, объективное рассогласование профессиональных требований с индивидуальными возможностями, ресурсами субъекта труда способствует развитию у педагогов синдрома эмоционального выгорания.

Выявлено влияние показателя самообвинения в профессии на уровень эмоционального выгорания педагогов. Чем больше у них выражена склонность осмысливать себя в качестве преграды, помехи для продуктивной трудовой деятельности и карьерной самореализации, тем более выражен синдром эмоционального выгорания.

Также у педагогов выявлено положительное влияние показателей саморукводства и самоэффективности в профессии. Отношение педагога к себе как надежному, добросовестному и ответственному работнику, способному к преодолению препятствий и достижению сложных целей, когда собственные личностные свойства оцениваются им в качестве внутренних ресурсов

или «орудий» профессиональной деятельности, а также способность к осознанному применению индивидуальных свойств для конструктивного разрешения противоречий и достижения высоких результатов в профессиональной деятельности, осознанное использование этих противоречий и достижений в качестве стимулов дальнейшего личностного роста – все эти факторы способствуют снижению уровня эмоционального выгорания у педагогов.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что существует взаимосвязь эмоционального выгорания, самоотношения личности и профессионального самоотношения педагогов, но именно показатели профессионального самоотношения оказывают значимое влияние на формирование эмоционального выгорания.

➤ Профилактика эмоционального выгорания

Постоянно возрастающие требования к педагогической деятельности определяют необходимость изучения психосоциальных факторов психического здоровья и дальнейшего профессионального развития педагога, разработки методик ранней диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Профилактические мероприятия в отношении эмоционального выгорания должны направляться на снятие стресса с помощью рефлексии и анализа профессионального опыта, что приводит к расширению представлений о себе и позитивному самоотношению, снятию рабочего напряжения, повышению профессиональной мотивации. При появлении и развитии признаков эмоционального выгорания у педагога необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и показатели профессионального самоотношения (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с эмоциональным выгоранием отводится самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже **рекомендации**, он не только сможет предотвратить возникновение эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности:

- умеете определять краткосрочные и долгосрочные цели (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что педагог находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень

саморуководства и самоофективности в профессии);

- используйте «тайм-ауты» для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы способствует снижению внутренней конфликтности, самопривязанности и самообвинения в профессии);
- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- занимайтесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов профилактики эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией на курсах повышения квалификации, конференциях и пр.);

- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует снижению показателей самоофективности в профессии и возникновению эмоционального выгорания);

- стремитесь к эмоциональному общению (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс оказывается не столь выраженным).

Таким образом, для профилактики эмоционального выгорания необходимым и достаточным условием является развитое позитивное самоотношение педагогов, которое позволит им регулировать свои эмоциональные состояния и избегать эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Аминов, Н. А.** Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации / Н. А. Аминов, Д. В. Шпитальный // Профессиональный потенциал. – 2002. – № 1. – С. 14–21.
2. **Асмолов, А. Г.** Самоотношение как уникальная способность человека и условие его человеческого самосуществования / А. Г. Асмолов, А. А. Бодалёв, С. К. Бондырева // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 3–9.
3. **Бойко, В. В.** Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 327 с.
4. **Водопьянова, Н. Е.** Синдром «выгорание» в профессиях системы «человек–человек» / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. – СПб.: Речь, 2002. – С. 56–66.
5. **Карпинский, К. В.** Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики: монография / К. В. Карпинский, А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2010. – 139 с.
6. **Кольшко, А. М.** Психология самоотношения: учебное пособие / А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
7. **Фурманов, И. А.** Синдром «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности / И. А. Фурманов, Е. А. Трухан // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 5. – С. 29–37.



Е. В. Карловская,
учитель математики
высшей категории
Новоельнянской СШ
Дятловского района

ТРЕНИНГ «НЕТ НАПРЯЖЕНИЮ!»: ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Различные жизненные обстоятельства постоянно проверяют нас на прочность, окружающие часто не понимают нас, что-то требуют, пытаются нами манипулировать. Мы не можем полностью исключить из нашей жизни негативные ситуации, но нужно учиться правильно на них реагировать, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье.

Формированию умения контролировать свое поведение и внутреннее состояние в стрессовой ситуации способствуют специальные тренинги, которые в нашей школе проводят волонтеры-инструкторы. Они знакомят участников с эффективными приемами психоэмоциональной саморегуляции посредством серии индивидуальных, парных, групповых упражнений, выполнение которых обязательно завершается рефлексией.

Тренинг «Нет напряжению!», посвященный профилактике стрессовых состояний, представлен на сайте журнала www.n-asveta.by/dadatki/2017/karlovskaya.pdf