

УДК 159.9:37+37.015.3

О.Н. Тихонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Статья раскрывает результат изучения синдрома эмоционального выгорания у слушателей курсов профессиональной переподготовки в системе дополнительного образования.

Ключевые слова: дополнительное образование, профессиональная переподготовка, профилактика, синдром эмоционального выгорания, субъекты образовательного процесса.

O.N. Tikhonova

CONTINUING EDUCATION AS A FACTOR OF PREVENTION OF OCCURRENCE AND DEVELOPMENT OF SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG THE SUBJECTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS

The article reveals the result of studying the emotional burnout syndrome in students of professional retraining courses in the system of additional education.

Key words: additional education, professional retraining, prevention, burnout syndrome, the subjects of the educational process.

Система дополнительного образования призвана обеспечить пространство для развития профессионалов, обуславливая личностный и профессиональный рост обучающихся. Нередко слушатели, поступившие на курсы профессиональной переподготовки, оказываются специалистами, выработавшими свой энергетический и эмоциональный потенциал. Как правило, свое плохое самочувствие они не связывают со сложившейся профессиональной ситуацией и не в состоянии его отследить, оказать себе помощь.

Переход к новым федеральным образовательным стандартам, новые требования к профессиональной компетентности педагога, активное введение инновационных технологий, интерактивных методов в образовательный процесс, введение в базовые классы детей с особыми образовательными потребностями для многих учителей сопровождается стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками, особенно для педагогов с большим стажем работы. Ненормированный рабочий день, огромное количество документации обуславливают формирование негативного психологического климата в педагогическом коллективе. Как отмечает О.А. Семиздралова [1], высокий уровень социальной расслоенности среди учителей и учеников, жесткая конкуренция, культ

силы и богатства ведет к потере смысла выполняемой работы.

Специфика деятельности педагога заключается в том, что она строится по законам общения, активного эмоционального взаимодействия, которое сопровождается существенными эмоциональными перегрузками. Наиболее подвержены возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания творческие, эмоциональные и инициативные педагоги, отмечающие высокую значимость профессиональной деятельности, для них характерен сознательный выбор профессии, ориентация на других людей.

По мнению Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Страченовой [2], высокие требования к уровню профессионализма педагога обуславливают возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания как долговременной стрессовой реакции, возникающей вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней эффективности. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют чувства усталости, подавленности, незащищенности, отсутствие желаний, страх ошибок и неопределенных неконтролируемых ситуаций. При этом возникают мысли о несправедливости действий относительно себя, профессионал критичен к себе и окружающим.

В основе нашего исследования лежит концепция В.В. Бойко, согласно которой эмоциональное перенапряжение педагога вызывает общение с большим количеством людей, хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с целенаправленным восприятием и воздействием на партнеров. Большая эмоциональная нагрузка с противоречивыми мыслями, чувствами, сомнениями способствует возникновению стрессовых состояний. Отсутствие удовлетворенности профессиональной деятельностью возникает тогда, когда дети слабо владеют предметными знаниями, возникает тревожность, эмоциональная неустойчивость. Высокие требования, которые предъявляет профессия к педагогу, особенности профессионального менталитета, «комплекс отличника» обуславливают высокий уровень профессиональной конкуренции и потребность соответствовать аттестационным требованиям, повышать уровень своего профессионализма, заниматься самообразованием, чтобы быть успешным педагогом-новатором. Все это обуславливает интеллектуальные перегрузки педагога.

Личностные особенности педагога, по мнению В.В. Бойко, такие как склонность к эмоциональной ригидности, интериоризация эмоционально затратных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты личности также провоцируют возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания [3].

Нечеткая организация и планирование труда, неструктурированная и расплывчатая информация дестабилизируют педагога. Сама необходимость находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность, принимать на себя энергетические разряды партнеров, нравственная и юридическая ответственность за благополучие детей, а порой тяжелая психологическая атмосфера в педагогическом коллективе одних педагогов побуждают растрчивать эмоции, а других – экономить психические ресурсы. Усугубляет ситуацию психологически трудный контингент, с которым имеют дело педагоги и воспитатели – дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития.

Модель синдрома эмоционального выгорания педагогов, описанная В.В. Бойко [3], включает в себя три фазы.

Первая фаза «Напряжения». У педагогов наблюдаются отдельные ошибки на уровне выполнения функций, произвольного поведения,

что сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий, педагоги испытывают нервно-психическую напряженность. Начало «сгорания» проявляется как ощущение эмоциональной усталости.

Вторая фаза «Резистенция». Педагог, чувствуя, что в информативном плане может мало дать другим, отгораживается от людей, возникает чувство одиночества, неприязнь по отношению к ученикам и коллегам. Окружающие при этом представляются педагогу в негативном свете, снижается интерес к работе, появляется отчужденность как чувство бессилия перед повседневными проблемами, чувство бессмысленности, ненужности происходящего. Это состояние сопровождается апатией, отказом от неформального общения, появляются устойчивые соматические симптомы, повышается раздражительность, возникают пренебрежение и неприязнь к коллегам. На этом этапе некоторые педагоги решают уйти из профессии.

Третья фаза «Истощение». У педагогов снижается общий тонус, возникает ослабленность нервной системы, теряется интерес к работе и жизни в целом, возникает эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение отсутствия сил и состояние болезни [4]. Данный синдром характеризуется эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, что влияет на характер профессионального общения педагога с учениками. При этом педагог теряет интерес к ученику как к личности. Вследствие этого происходит снижение качества образовательного процесса и потеря интереса у педагога к профессиональной деятельности, которая превращается в тяжелую трудовую повинность. Педагогическая деятельность приводит к возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания, развивается хроническая усталость, привычка думать о себе в последнюю очередь, ощущение беспомощности и повышенная ранимость. Этот процесс снижает мотивацию педагога и качество его труда, дает ощущение загнанности. Эмоциональное состояние педагога сказывается на состоянии учеников и на эффективности образовательного процесса. Так запускается необратимый процесс профессиональной деформации педагога и разрушения его психического здоровья.

В настоящее время нет единого взгляда на структуру синдрома эмоционального выгорания, но, несмотря на различия в подходах к его изуче-

нию, можно отметить, что он всегда предопределяет собой личностную и профессиональную деформацию.

Результаты исследований эмоционального выгорания по опроснику В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», в котором приняли участие 25 педагогов дополнительного образования, обучающиеся в институте дополнительного образования АлтГПУ, показывают, что у 12 % педагогов сформировалась фаза «Напряжения».

Симптом «Переживания психотравмирующих обстоятельств» имеют 44 %, это означает, что педагоги в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, как правило, у них нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к дальнейшему развитию синдрома эмоционального выгорания.

Ощущение «Неудовлетворенность собой» сформировалось у 12 % педагогов, что свидетельствует о том, что педагоги не испытывают недовольства собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте. У 32 % педагогов этот симптом начинает складываться и действует механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется на себя. Это проявляется в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности. Это нагнетает напряжение, а в дальнейшем может провоцировать психологическую защиту.

Симптом «Загнанность в клетку» сложился у 8 % педагогов и у 36 % находится в стадии формирования. Педагоги ощущают состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина, организационные факторы и т. д.

Симптом «Тревога и депрессия» сложился у 20 % педагогов, у 44 % – в стадии формирования, что свидетельствует о ситуативной напряженности и личностной тревоге, разочаровании в профессии. Складывающийся симптом означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования психологической защиты.

Фаза «Резистенция» на этапе формирования у 44 % педагогов, у 32 % фаза сформировалась.

Доминирующим симптомом является «Расширение сферы экономии эмоций». Этот симптом сложился у 56 % педагогов, у 12 % – складывается. Данная форма защиты проявляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями. На работе эти люди держатся в соответствии с нормативными требованиями, а дома замыкаются или срываются на близких.

Симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование» сложился у 52 % педагогов. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе реализации педагогического процесса. При этом педагогу кажется, что он поступает адекватно. Субъект общения фиксирует при этом эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» сложился у 44 % педагогов и складывается у 16 %. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного внимания к учащимся и коллегам.

Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» сложился у 48 % педагогов, для них характерны субъективные предпочтения, влияющие на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяя достойных и недостойных, «хороших» и «плохих».

В целом фаза «Истощение» сформировалась у 20 % педагогов, в стадии формирования у 36 % и не сформировалась у 44 % педагогов.

Доминирующим является симптом «Личностная отстраненность». Он сложился у 26 % педагогов, складывается у 47 %. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности.

По степени выраженности такой же симптом «Эмоциональный дефицит», который сложился у 32 % педагогов и формируется у 16 % педагогов. Он проявляется в отсутствии эмпатии, ощущении неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане. Положительные эмоции проявляются в педагогической деятельности все реже, а отрицательные усиливаются, возникают грубость, раздражительность, обиды – это проявления симптома «Эмоциональный дефицит».

В меньшей степени выражен симптом «Эмоциональная отстраненность». Он сложился у 8 % педагогов, которые полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. У педагогов полностью отсутствует эмоциональный отклик – ни позитивный, ни негативный.

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» сложился у 28 % педагогов, складывается у 42 %.

Таким образом, мы можем констатировать, что большинство педагогов (32 %) находится во второй фазе эмоционального выгорания – фазе «Резистенция», сформированная фаза «Истоще-

ние» у 20 % педагогов, а фаза «Напряжение» – у 12 % испытуемых. Не подвержены синдрому эмоционального выгорания 32 %, из них у 4 % педагогов начинают формироваться стадии синдрома.

Результаты данного исследования показывают, что основная часть педагогического коллектива переживает вторую фазу синдрома эмоционального выгорания, фазу резистенции. Это говорит о том, что на работе педагоги держатся соответственно нормам, а дома замыкаются или срываются. На данной стадии специалист перестает улавливать разницу между экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, проявляется эмоциональная черствость, равнодушие и неуважение к личности субъекта образования, что недопустимо для педагога. Попытки облегчить или сократить обязанности, выражаются в недостатке элементарного внимания к учащимся и коллегам. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяя достойных и недостойных.

Особенность синдрома эмоционального выгорания такова, что он протекает незаметно, но развивается в течение длительного времени. Своевременно заметив симптомы, можно справиться с болезнью самостоятельно (первая и вторая фазы), но если не реагировать на устойчивые симптомы, для возвращения в норму педагогу потребуется квалифицированное лечение и долгий период восстановления.

В этой связи необходима система мер по просветительской, диагностической, профилактической и коррекционной работе с профессионалами в процессе реализации курсов профессиональной переподготовки. Решить данную задачу позволяет модуль «Синдром эмоционального выгорания: сущность и профилактика». В результате освоения данного модуля слушатели познают сущность синдрома эмоционального выгорания, факторы, способствующие и препятствующие его возникновению и развитию, формируют навык диагностики синдрома эмоционального выгорания, знакомятся с основными направлениями профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания, со способами саморегуляции, что позволяет специалистам сохранить свою стрессоустойчивость и высокую профессиональную эффективность или значительно изменить профессиональную ситуацию посредством эффективной саморегуляции.

Данный модуль реализует четыре основные стратегии [5, с. 187], позволяющие справиться с развитием синдрома эмоционального выгорания.

Первая стратегия связана с осознанием существующей проблемы. Часто изменения в установках педагога, страдающего синдромом эмоционального выгорания, первыми замечают коллеги, ученики и их родители. Сам педагог не в состоянии отследить происходящие изменения, не может понять и признать существование проблемы. Важно осознать, что специфика деятельности и субъекты образования способствовали возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания, а реальная проблема заключена в педагоге. Такое осознание обуславливает потребность в изменениях.

Вторая стратегия связана с принятием педагогом ответственности за поступки. При этом педагогу важно признать необходимость собственной инициативы по изменению ситуации. Однако часто чувство бессилия препятствует позитивным изменениям, в этом случае необходима помощь коллег и друзей в изменении профессиональной ситуации посредством ее анализа. Открытое обсуждение проблемы позволит педагогу подойти к позитивному решению и изменить ситуацию [6, с. 34–56].

Третья стратегия связана с достижением когнитивной ясности. У педагога формируется устойчивое ощущение загнанности в ловушку, все кажется неинтересным, бесполезным. Важно понять, какие факторы оказывают влияние на возникновение данного состояния, что заставляет педагога чувствовать себя опустошенным. Развернутый анализ событий может способствовать адекватному пониманию ситуации и определению путей решения данной проблемы.

Четвертая стратегия связана с развитием новых способов преодоления синдрома эмоционального выгорания: овладение психологическими техниками и средствами саморегуляции, которые обуславливают изменения профессионального поведения педагога, изменения реакции на стресс в ходе реализации образовательного процесса и выступают отправной точкой позитивных изменений.

Следует отметить, что сам процесс обучения на курсах профессиональной переподготовки работников образования, повышения квалификации является мерой профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания, так как способ существования человека выражается в процессе самореализации, перманентном нарушении баланса между постоянно развивающимся образом мира профессионала и его воплощением в профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Семиздралова, О. А. Профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах профессионализации учителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. А. Семиздралова. – Москва, 2006.
2. Водопьянова, Н. Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург, 2005. – 336 с.
3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург, 1999. – 105 с.
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Наука, 1996. – 154 с.
5. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург, 2003. – 607 с.
6. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 34–56.