

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

*Перышкова С.А., Каданцева Е.В.*

Россия, Мичуринский государственный аграрный университет

perissveta@yandex.ru

kadanceva-elena@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания. Особое внимание уделяется профилактической работе, направленной на преодоление данной профессиональной деформации. Выделены направления профилактики синдрома эмоционального выгорания у будущих педагогов на этапе обучения в вузе.

**Ключевые слова:** профессиональные деформации, синдром эмоционального выгорания (СЭВ), психологическая профилактика.

Социально-экономические изменения, происходившие последние годы в жизни современного российского общества, обусловили поиск новых подходов и путей реорганизации сферы образования. Современная трансформация данной сферы, безусловно, предполагает глубокую психологизацию всех видов педагогической деятельности и психологическое сопровождение педагогического взаимодействия участников образовательных отношений. Поэтому отмечается закономерный интерес практиков к психологическим исследованиям, направленным на изучение особенностей профессиональной педагогической деятельности.

В связи с вышеизложенным, возрастает актуальность исследований, рассматривающих психологические условия становления педагога уже на этапе профессиональной подготовки. Одной из специфических особенностей педагогической деятельности является ее сопряженность с негативными факторами внутреннего и внешнего порядка: стрессы, конфликтогенность среды, постоянная эмоциональная включенность, высокий уровень эмпатичности, психосоциальная активность и так далее [1]. С этих позиций, одним из важнейших условий личностно-профессионального роста педагога, напрямую влияющих на продуктивность его деятельности, а, в целом, и на успешность образовательного процесса, является сохранение психологического здоровья педагога.

Будучи потенциально стрессогенной, педагогическая деятельность приводит к эмоциональным перегрузкам, невротизации, дезадаптации, профессиональным деформациям. Следствием ослабленной психической устойчивости, в свою очередь, могут стать соматические заболевания, порой принимающие хроническое течение.

Профессиональная деятельность захватывает разные этапы онтогенетического развития, которые, в свою очередь, характеризуются разнонаправленными психологическими изменениями личности. Исследователи отмечают диалектическую взаимосвязь личностных приобретений, и, в то же время, потерь [2]. То есть процесс личностного роста всегда сопровождает не только развитие и совершенствование, но и деструктивные изменения, протекающие в той или иной степени.

Личность специалиста в процессе любой профессиональной деятельности неизбежно претерпевает изменения. Профессиональный рост приводит к изменениям в структуре личности: подавление или разрушение одних структур сменяется возникновением и развитием других. Такие изменения могут нарушать целостность личности, негативно влияя на ее устойчивость и адаптивность. В таком случае речь идет о профессиональных деформациях. Таким образом, неизбежность профессиональных деструкций актуализирует необходимость работы по выявлению и предупреждению негативных изменений личности.

Но в современной науке и практике существует противоречие между социальными ожиданиями к личности педагога и результатам его труда с одной стороны и недостаточной стимуляции и ресурсной поддержке его профессиональной деятельности, приводящей к снижению профессиональной мотивации, апатии, негативизму, профессиональному деформированию. Также можно отметить недостаточность разработанности диагностико-профилактической системы работы с профессиональными педагогическими деформациями. К вышеуказанным проблемам стоит добавить неразвитость и непопулярность в сфере образования своевременной и организованной системы работы с профессиональными деструкциями.

Эмоциональная сфера личности педагога находится в постоянном напряжении. Однако специалисты не всегда готовы к эмоциональным перегрузкам и целенаправленно не формируют качества личности, направленные на преодоление эмоциональных сложностей педагогической профессии. Ситуации профессиональной педагогической деятельности, требуя высокого уровня эмоциональной и интенсивной личностной включенности, приводят к возникновению личностных защит посредством ослабления остроты чувств и эмоциональных переживаний, равнодушного отношения к другому человеку, резкому снижению эмпатии, «приглушению» или полному «выключению» эмоций. Такое проявление профессиональных деформаций носит название «синдром эмоционального выгорания» [3].

Изначально с помощью данного термина обозначалось состояние психически здоровой личности, находящейся в состоянии интенсивного эмоционального общения, испытывающей состояние усталости и истощения, сопровождаемое ощущением собственной ничтожности. Также часто в литературе можно встретить термин «эмоциональное истощение», семантически близкий понятию эмоционального выгорания. Итак, под синдромом эмоционального выгорания (СЭВ) понимают защитную реакцию психики на стресс, выражающуюся в снижении / невозможности сопереживания, коммуникативной усталости, утраты общего тонуса и проявляющуюся как состояние эмоционального и умственного истощения и физического утомления [3].

Причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания чаще всего являются профессиональные стрессы различной степени интенсивности. Полное или частичное исключение эмоций является одним из основных проявлений СЭВ и появляется в ответ на психотравмирующие события. Наступлению эмоционального выгорания предшествует период психоэмоционального подъема, увлеченности деятельностью, сопровождающейся игнорированием своих нужд и потребностей. Далее следуют проявления, характерные для трех основных диагностических признаков СЭВ: истощение, личностная отстраненность, падение самооценки.

Синдром эмоционального выгорания включает в себя следующие группы симптомов:

- физические (утомление, истощение, одышка, бессонница и т.д.);
- эмоциональные (безразличие, агрессивность, раздражительность, тревога, пессимизм и т.д.);
- поведенческие (постоянная усталость, индифферентность к дискомфорту, импульсивность, нежелание тратить энергию и т.д.);
- когнитивные (отсутствие интереса к новому, предпочтение рутинных действий и шаблонных способов мышления, формализация интеллектуальных усилий, отсутствие творческого подхода к решению задач и т.д.);
- социальные (отсутствие интереса к проведению досуга, незначительный уровень коммуникации; снижение социальной активности, ощущение «социального вакуума» и непонимания со стороны окружающих и т.д.) [5].

Таким образом, можно отметить негативное влияние синдрома эмоционального выгорания практически на все сферы жизнедеятельности личности. Учитывая неизбежность изменений личности специалиста в процессе профессиональной

деятельности, эмоциональные перегрузки, низкий уровень сформированности навыков саморегуляции и отсутствие мероприятий по психогигиене в повседневной жизни педагогов, считаем актуальным работу по профилактике профессиональных деформаций уже на этапе обучения будущих специалистов [4].

Важным аспектом в подготовке будущих педагогов является не только профессиональная составляющая, которую обеспечивает обучение по соответствующему направлению и профилю подготовки. Не меньшее значение, на наш взгляд, имеет личностное развитие, которое подразумевает в данном контексте своевременное овладение навыками саморегуляции, способами адекватного эмоционального реагирования, формирование эмоциональной устойчивости, повышение уровня психологической грамотности и культуры [4].

Выделяя проблему эмоциональной устойчивости педагога, исследователи отмечают необходимость формирования данных профессионально важных качеств личности специалиста как можно раньше [6]. Поэтому целесообразной, по нашему мнению, будет своевременная и целенаправленная работа по формированию навыков саморегуляции и повышению уровня психологической культуры будущих педагогов уже на этапе обучения в вузе.

В вопросе предупреждения синдрома эмоционального выгорания у педагогов в исследованиях обращается внимание на важность заботы о своем физическом здоровье, поддержании ресурсного состояния, сохранении адекватной самооценки [1, 2]. Также важны навыки преодоления стресса, адаптивность, вера в собственные силы. Необходимо формировать оптимистичную жизненную позицию, избегать когнитивных искажений, негативных установок. Особое место в предупреждении СЭВ будет занимать развитие навыков саморегуляции, самоконтроля.

Поэтому в коррекционно-профилактической работе, направленной на предупреждение и преодоление синдрома эмоционального выгорания, особо эффективными будут такие направления практической психологии, как социально-психологический тренинг (аутотренинг), гештальттерапия, психодрама, когнитивно-поведенческая терапия и другие. Безусловно, продуктивная профилактика СЭВ будет зависеть от систематической работы, направленной на оптимизацию личностных ресурсов специалиста.

Учитывая специфику синдрома эмоционального выгорания, профилактическая работа, проводимая на этапе профессиональной подготовки будущих педагогов, должна быть направлена на снижение общей тревожности, развитие навыков самоконтроля, формирование эмоциональной устойчивости, стабилизацию самооценки. Важной частью работы должно стать обучение релаксационным и медитативным техникам.

В исследованиях отмечается корреляционная связь предупреждения СЭВ с позитивным оцениванием себя и своей профессиональной деятельности [2, 3]. Поэтому психологическую профилактику синдрома эмоционального выгорания у будущих педагогов целесообразно направить на формирование данных психологических характеристик. Наиболее продуктивной, на наш взгляд, будет такая структура психопрофилактической работы, в которой отражены фазы СЭВ: напряжение, сопротивление, истощение [5].

Содержательно мероприятия, направленные на психопрофилактику фазы напряжения, должны повышать уровень саморегуляции и самоконтроля, стабилизировать эмоциональную устойчивость личности, формировать самопринятие и самоуважение личности.

Мероприятия, содержательно отражающие фазу сопротивления, направлены, прежде всего, на снижение тревожности, развитие самопонимания и самодостаточности, духовное саморазвитие, преодоление негативного отношения к другим людям.

Третья фаза – истощение – в профилактической работе содержательно представлена формированием понимания своей ценности, ценного отношения к

собственному здоровью, развитием рефлексивных навыков, последовательностью эмоционально-поведенческих реакций.

Наиболее оптимальным вариантом психологической профилактики СЭВ, на наш взгляд, является включение ее в целостную систему психологического сопровождения процесса обучения студента в педагогическом вузе. Благодаря такой работе наряду с изучением основ профессиональной деятельности и получением профессиональных знаний, студенты могут осваивать основы тайм-менеджмента (тренинги, мастер-классы, практикумы), способы обмена информацией с коллегами (круглые столы, диспуты, семинары). Также формирование навыков саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей студентов может осуществляться в формах регулярной тренинговой работы, школы молодого педагога, лекториев и практикумов.

Таким образом, неизбежность личностных изменений в процессе профессионального развития, актуализирует профилактические направления работы на этапе профессионального обучения будущих педагогов. Синдром эмоционального выгорания, будучи профессиональной деструкцией, достаточно часто встречается в педагогической среде и приводит к эмоциональному и физическому истощению. Наиболее продуктивной формой предупреждения данного вида профессиональной деформации, на наш взгляд, будет являться психопрофилактическая работа, включенная в целостную систему психологического сопровождения обучения студентов в педагогическом вузе.

### **Литература**

1. Киселева Т.Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Проблемы Науки. 2015. № 9 (39).

2. Кобылова Г.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-совладающий аспект // Вестник Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 5 (133). С. 175-181.

3. Ожегова Е.Г. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. с. 33-43.

4. Перышкова С.А. Проблема оптимизации педагогического взаимодействия в образовательном пространстве вуза // Профессионально-личностное развитие преподавателя и студента: традиции, проблемы, перспективы. Тамбов, 2016. С.96 - 103.

5. Ракицкая А.В. Симптоматика синдрома эмоционального выгорания у педагогов // Психологический журнал. 2011. № 3-4 (29-30). С. 48-55.

6. Макарова Л.Н. Профессиональная пригодность преподавателя вуза // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 171. С. 7-13.