УДК 37.015.32

М. Н. Семенчик, преподаватель

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

The article dwells upon burnout syndrome and conditions favouring its arising. Burnout has been defined as a process of gradual loss of emotional, cognitive, and physical energy that is reflected in symptoms of emotional exhaustion, cognitive weariness, physical fatigue, depersonalisation and reduced satisfaction with the job done. It is regarded as a result of chronic stress at the workplace which has not been successfully dealt with. Diagnostic criteria, possible therapies and methods of prevention are discussed. Special attention is paid to the psychological aspects of teaching staff burnout. Key words: burnout syndrome, burnout, prevention and therapy of burnout.

Введение. Профессия преподавателя относится к разряду стрессогенных и требует большого умственного и эмоционального напряжения, а следовательно, и значительных резервов самообладания и саморегуляции. Но, к сожалению, преподавателя не всегда готовят к возможным эмоциональным перегрузкам, целенаправленно не формируют у него соответствующих знаний, умений и качеств личности, необходимых для минимизации и преодоления психологических трудностей профессии. А ведь как соматическое, так и психологическое здоровье педагога является одной из составляющих успеха в процессе воспитания школьников и студенческой молодежи. Хронические состояния (в том числе и эмоциональное выгорание (ЭВ)), которые иногда называют профессиональными деформациями, со временем закрепляются на уровне личностных структур и становятся характерными. А неудовлетворение базовых потребностей (в безопасности, самоуважении и др.), требование непрерывности образования, самообразования и саморазвития создают дополнительную нагрузку на преподавателя высшей школы и фон, на котором более явственно проявляется возникновение профессиональных деформаций личности.

Основная часть. Способность современного преподавателя изменять педагогическое пространство зависит не только от индивидуальности, но и от компетентности, умения работать в личностно-ориентированной парадигме. Профессиональные деформации личности проявляют эту неспособность, что во многом усугубляет тяжесть их последствий как для самой личности, так и для общества в целом. По определению А. В. Козловой, профессиональные деформации личности – это ее самоорганизация по пути упрощения системы (системы собственной личности, системы взаимодействия), что затрудняет выход личности за пределы ситуативно-обыденного в профессиональной жизни [1]. Проявления профессиональных деформаций личности связаны с реализацией адаптивного профессионального поведения и практически не осознаются преподавателем.

В мире до сих пор идут споры о том, является ли синдром эмоционального выгорания (далее СЭВ) болезнью или же вполне нормальной реакцией на необходимость постоянного общения с людьми, которых ты не выбираешь, которые зачастую тебе не близки и не интересны. Впервые термин «выгорание» (в английском варианте «burnout») был введен американским психиатром Х. Френденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с другими людьми в эмоционально загруженной атмосфере. Именно во взаимодействии с другими возникает выгорание, и именно этим оно отличается от переутомления, являющегося результатом интенсивного труда в любой сфере деятельности.

По определению психолога К. Маслач, «психическое выгорание» – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы [2]. Иногда ЭВ описывается также как «ощущение физического и духовного истощения, которое начинается как стресс, связанный с работой, но может затрагивать гораздо большие стороны жизни человека» [2].

Н. В. Самоукина считает, что «профессиональному выгоранию» (термин автора) больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего, это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, полицейские и др. Именно такие профессии Н. В. Самоукина относит к «группе риска». Она же подчеркивает важность индивидуальных личностных особенностей человека в аспекте его склонности к профессиональному выгоранию. По мнению Н. В. Самоукиной, особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с требованиями коммуникативных профессий. Также она подчеркивает, что женщины в большей степени, чем

мужчины, подвержены профессиональному выгоранию в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с ними [3].

По мнению С. Н. Жеребцова, ЭВ – это такое состояние эмоционального и физического истощения, возникающее вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, когда человек не может полноценно функционировать [4].

В процессе обучения у педагога часто возникают самые разнообразные эмоции, в том числе и такие, которые нельзя выразить именно тому, с кем эти эмоции связаны. Происходит это по причине наличия образа-эталона «сильного» и «всезнающего» педагога, который является частью профессионального и личностного самосознания, а также в связи с отсутствием навыков конструктивного проявления сильных негативных чувств. Частое и сильное переживание негативных чувств приводит к тому, что психика теряет способность на более или менее проживание любых чувств и ощущений, человек становится отчужденным от самого себя и, как крайний вариант, эмоционально мертвым. Тогда выгорание само становится механизмом психологической защиты.

Структура СЭВ (по В. В. Бойко) представляет собой последовательность трех фаз.

1. Напряжение. Данный этап включает переживание человеком психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревогу и депрессию.

2. Резистенция. Эта фаза более всего характерна тем, что человек уже так или иначе проявляет свои эмоции по отношению к своему состоянию. Как зеркало, которое отражает внутренний мир, эмоциональная сфера начинает производить негатив. Человек испытывает противоречивые чувства по отношению к коллегам и обучаемым, демонстрирует неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнерами, как неуважение к ним, практикует упрощение профессиональных обязанностей, хотя интеллект и навыки сохранены, но при пустом взгляде и холодном сердце. Это не может длиться вечно: согласно законам физиологии, если боль слишком сильна, мозг рано или поздно отключит болевые ощущения. И тогда наступает третья стадия.

3. Истощение. Запас сил и воли человека сведен к нулю. Присутствует резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, иногда – социальная изоляция. Появляются первые психосоматические симптомы: головные и спинные боли, бессонница, апатия, депрессия, тошнота, а затем и любые другие психосоматические болезни, обжорство или анорексия [6].

Рассмотрим факторы, способствующие развитию СЭВ. Ключевым компонентом развития синдрома выгорания является стресс на рабочем месте: несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями. К организационным факторам, вызывающим выгорание, относятся следующие: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства; недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное; невозможность влиять на принятие важных решений; неоднозначные требования; постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение); однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность. Кроме того, следует отметить, что работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие СЭВ, а при нечетко распределенной ответственности за свои профессиональные действия ролевой фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке. Также характерно влияние следующих факторов, некоторые из которых присущи сугубо высшей школе: низкая профессиональная пригодность к педагогической деятельности по личностным качествам; низкий уровень подготовленности по преподаваемой дисциплине; недостаточные знания и умения в области психологии и методики преподавания своего предмета; обучение «немотивированных» студентов, постоянно сопротивляющихся усилиям преподавателя, саботирующих его активность; отсутствие внутренней мотивации (отношение к работе как к тяжкой необходимости, не как к чему-то, приносящему удовлетворение); нехватка условий для самовыражения на работе – при подавлении экспериментирования и инноваций; преобладание мотивации избегания наказания над мотивацией достижения успеха; слабое здоровье, низкая сопротивляемость организма стрессовым воздействиям; неразрешенные личностные проблемы, отсутствие поддерживающих отношений с родственниками и близкими (по данным некоторых исследований, более предрасположенными к выгоранию являются лица, не состоящие в браке) [5].

Однако, как утверждает российский психолог А. В. Козлова, СЭВ не представлен широко среди преподавателей высшей школы. В основе синдрома выгорания, согласно методике В. В. Бойко и литературным данным, лежит стресс. Профессиональные деформации личности преподавателей вузов – явление реальное, имеющее свои акценты, обусловленные спецификой труда (меньшая интенсивность межличностного общения с обучающимися и коллегами, чем в средней школе; разработка новых учебных курсов, ведение научно-исследовательской работы, побуждающей к активному осмыслению про-

фессиональной и личной жизни, а отсутствие таковой значительно усиливает давление стереотипности профессии и др.). У преподавателей вуза природа синдрома выгорания носит экзистенциональный, а не стрессовый характер. СЭВ, характеризующийся стрессовой основой, среди преподавателей высшей школы незначителен (5%) [1]. Это проявляется, прежде всего, очень низкими показателями смысложизненных ориентаций и самоактуализации. Данный факт указывает на одну из психологических особенностей профессиональных деформаций личности преподавателей высшей школы. А. В. Козлова подчеркивает, что эффективное преодоление этих деструктивных новообразований обеспечивается в первую очередь осознанием, рефлексией преподавателями присущих им деформационных тенденций. Непременным условием конструктивных изменений поведения и связанных с ним сущностных характеристик личности является повышение уровня самосознания преподавателя. А интегрированная в образовательное пространство технология профессионального развития личности специалиста является организационно-педагогическим условием.

Немаловажная роль в борьбе с СЭВ принадлежит самому работнику. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог сможет предотвратить его возникновение:

– определить свои кратко- и долгосрочные цели, «расставить приоритеты»;

– овладеть умениями и навыками саморегуляции и релаксации, применять упражнения, уменьшающие стресс (например, дыхательные), поддерживать хорошую физическую форму;

– практиковать сотрудничество с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива;

– избегать ненужной конкуренции. Слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным;

– придерживаться сбалансированного стиля жизни (оставлять время для отдыха, развлечений и увлечений, не связанных с работой: у преподавателя должно быть и «личное пространство» – своя жизнь, со своим смыслом, никак не сводимым к реализации социальных и культурных программ);

– поддерживать удовлетворяющую социальную жизнь;

– признавать и принимать свое несовершенство в каких-то областях;

– влиять на факторы, вызывающие стресс (упорядочить расписание занятий, своевременно готовить документацию, поддерживать конструктивные отношения с администрацией и т. д.);

– участвовать в семинарах и конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

– при необходимости обращаться за психологической помощью;

– сохранять надежду в любой ситуации.

Заключение. Навязать личности путь развития невозможно. Но создавать такие условия настоящего (профессиональную ситуацию развития), когда его элементы будут использованы самой личностью для переструктурирования опыта и активизации тех его составляющих, которые направлены на созидание и самостроительство, саморазвитие, возможно.

Литература

1. Козлова, А. В. Психологические особенности профессиональных деформаций личности преподавателя высшей школы / А. В. Козлова. – М.: Про-Софт-М, 2007.

2. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3.

3. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru /index.php?pid=48&id=22. – Дата доступа: 01.02.2008.

4. Жеребцов, С. Н. Синдром «выгорания» у преподавателя и методы его профилактики / С. Н. Жеребцов // Вышэйшая школа. – 2004. – № 3.

5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.