

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Жданова Л. Г., Шакурова А. А.

Самарский государственный социально-педагогический университет,

Самара, Российская Федерация

zhdanova@pgsga.ru, khasyanova.a@sgspsu.ru

Статья посвящена изучению проблемы психологического здоровья и эмоционального выгорания педагогов. Рассматриваются такие понятия, как «здоровье», «психологическое здоровье», а также анализируются различные исследования по проблеме психологического здоровья, эмоционального выгорания и профессиональной деформации. Психологическое здоровье педагога можно рассматривать как совокупность значимых качеств, повышающих эффективность выполнения профессиональных обязанностей. Основными факторами, влияющими на уровень психологического здоровья профессионала, являются личностные особенности и специфика его деятельности. Проявления профессиональных деформаций у педагогических работников отрицательно сказываются на их психологическом здоровье, а также в целом качестве образовательного процесса. Риск профессионального выгорания смягчает стабильная и привлекательная работа, предоставляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, педагоги.

В современном мире человек работает в условиях риска – нехватки времени, зашумленного информационного пространства, нестабильных условий, неконтролируемого рабочего времени, постоянного давления со стороны подчинённых и начальства. Из-за этого страдают многие показатели качества жизни и в первую очередь теряется здоровье. Одной из серьёзных причин этого является низкий уровень знания закономерностей работы нашего организма и психики и о самом здоровье в целом.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, термин «здоровье» трактуется как состояние полного физического, социального и психического благополучия человека [9]. Исходя из вышеперечисленных признаков здоровья, в психологическом словаре оно интерпретируется как состояние гармоничного функционирования различных систем организма, соответствующих воздействию окружающей среды, и способствующих оптимальной жизнедеятельности. Иными словами, это естественное состояние организма человека без каких-либо болезней или нарушений [5].

Следует отметить, что с течением времени у исследователей возникла мысль в расширении понятия «здоровье» и в связи с этим возникла необходимость в определении понятия «психологическое здоровье».

Одной из первых термин «психологическое здоровье» ввела в современную психологию психолог И. В. Дубровина. Автор даёт следующее определение данного термина: психологическое здоровье – это особенности личности в целом, например, такие как проявление человеческого духа и выделение психологического аспекта тенденций к здоровью, то есть на уровне психологического здоровья [1].

Мы не можем не согласиться с утверждением О. В. Лебедевой, о том, что психологическое здоровье стоит рассматривать более «глобально», а не только в абстрактных характеристиках [2]. Центральная абсолютизация, как отмечал М. Г. Ярошевский, для психологического здоровья представляет собой всё многообразие человеческого опыта. Основой являются творчество, актуализация, различные ценности, ответственность и т. д. [11].

В исследовании А. С. Фетисова и Н. В. Горбуновой именно психологическое здоровье и составляющие его компоненты являются факторами, влияющими на продолжительность профессиональной деятельности педагога. Выявленные риски психоэмоционального состоя-

ния, саморегуляция поведения, самоотношение и межличностное взаимодействие с окружающими составляют основу психологического здоровья [10].

Как считает А. Антоновский, основу психологического здоровья в профессиональной среде составляют чувство соответствия между собственными возможностями и требованиями среды, адекватная оценка возможностей, переживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение, чувство собственной значимости и эффективности действий, восприятие среды как значимой и доброжелательной, а также ожидание положительных результатов деятельности [12].

На уровень психологического здоровья влияет большое количество факторов, в том числе профессиональная деформация и эмоциональное выгорание. Психологические особенности человека меняются под воздействием условий, в которых он осуществляет свою профессиональную деятельность. Изменения такого рода касаются как образа жизни, манеры общения, так и мышления, характера, способов взаимодействия с другими людьми. Несомненно, многолетнее выполнение одних и тех же рабочих обязанностей влияют на возникновение деструктивных изменений личности и профессионально нежелательных качеств, меняющих поведение.

Работа педагога является в современном мире достаточно напряженной, так как возросли требования общества и претензии родителей обучающихся, увеличился объем работы. Также необходимо отметить, что психологическое выгорание может выражаться по-разному, но основными признаками являются ограничение круга общения, нежелание менять свои привычки и область деятельности, отсутствие полноценного отдыха, чувство дискомфорта и страха потерять работу, которую воспринимают как часть самого себя.

Профессиональная деформация педагога может проявляться в авторитарности, агрессии и враждебности к обучающимся, в педагогической равнодушии к переживаниям и проблемам учеников, отсутствию собственной инициативы и активности, нежелании участвовать в различных мероприятиях [3].

Педагог относится к классу социономических профессий, постоянно взаимодействующих с людьми. Личностными факторами риска для таких видов профессиональной деятельности являются интровертированность, низкая социальная активность, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, авторитарность по отношению к другим людям, низкий уровень самоуважения и самооценки. Также вполне логично, что выгоранию больше подвержены специалисты с ярко выраженным трудоголизмом, поскольку их жизнь заполнена только работой в ущерб своему отдыху, личным интересам и потребностям.

Профессиональные деформации личности развиваются под влиянием возраста и условий труда, влияя на личностные особенности и негативно отражаясь на продуктивности труда. Причинами подобного рода деформаций могут выступать мотивы выбора профессии, ожидания от профессиональной деятельности, расхождения в реальных и идеальных представлениях о работе, разочарования, неудачи, образование стереотипов осуществления профессиональной деятельности, разные формы психологической защиты, эмоциональная напряженность профессионального труда, снижение уровня профессиональной активности. Кроме того, такие временные психические состояния, как усталость, монотония и напряженность с высокой долей вероятности могут привести к негативным изменениям личности работника [7].

Стаж работы педагога однозначно влияет на развитие эмоционального выгорания, причем для начинающих специалистов причинами выгорания могут быть проблемы с адаптацией, конфликты в педагогическом коллективе, завышенные требования к профессии, условия труда, а для педагогов с большим опытом работы причинами выгорания в основном являются длительные стрессы, возникающие в профессиональной деятельности [8].

Как отмечает М. А. Писаревская, существует связь между наличием эмоционального выгорания и уровнем психологического благополучия у педагогов. Результаты исследования показали, что выгоранию подвержены педагогические работники, имеющие проблемы с установлением и поддержанием межличностных отношений. Таким педагогам сложно дове-

рять окружающим людям, они неспособны быть открытыми, проявлять заботу и идти на компромиссы [6].

Основное противоречие педагогического труда состоит в том, что общество неуклонно повышает запросы к педагогу, который в свою очередь зачастую не в силах соответствовать всем тем требованиям, которые предъявляются ему как к личности и как к профессионалу.

Уровни преодоления профессиональных деформаций педагогов и сохранения их психологического благополучия, такие как когнитивный, деятельностный, рефлексивный, выделяются Т. Г. Неретиной.

На когнитивном уровне учителя получают знания, помогающие им составить адекватное представление о своем состоянии и о возможностях его исправления и преодоления имеющихся трудностей. В рамках данного уровня происходит работа по осознанию и адекватному восприятию собственного педагогического стажа, рассматриваются способы отслеживания своих психических состояний, анализируется смысл профессии, а также происходит осознание необходимости саморазвития и повышения уровня своей компетентности в разных областях. Деятельностный уровень сохранения психологического благополучия предполагает работу по восстановлению физического здоровья, повышению работоспособности, овладению навыками конструктивно-позитивного мышления, поиску способов гармонизации душевного состояния и сохранения внутренней психоэмоциональной уравновешенности. На рефлексивном уровне происходит анализ собственного поведения, реакций на трудности и проблемы, а также результатов своей деятельности, достижений и перспектив.

Автор также обобщает рекомендации для педагогических работников по преодолению профессиональных деформаций. В первую очередь она говорит о целесообразности адекватного анализа своей биографии, своих профессиональных достижений и неудач, а также о необходимости постоянного повышения своей социальной, психологической, общепедагогической и профессиональной компетентности. Для педагога важно пребывать в состоянии постоянного развития и совершенствования, не забывая про полноценную жизнь вне работы. Также Т. Г. Неретина отмечает важность интеллектуальной деятельности педагогов в виде расширения кругозора, повышения квалификации, стремления узнавать новое, проведения научных исследований. Особая роль в профилактике профессиональных деформаций отводится творчеству, освоению разных способов работы с собой (усвоение способов саморегуляции, общение с животными, созерцание природы и произведений искусства, обретение веры, выстраивание отношений с близкими людьми), работе со своим телом (прогулки, спорт, водные процедуры, баня, массаж). Предлагаемые способы эффективны, просты, доступны и применимы в повседневной жизни [4].

Таким образом, психологическое здоровье можно рассматривать как совокупность значимых качеств, повышающих эффективность выполнения профессиональных обязанностей. Основными факторами, влияющими на уровень психологического здоровья профессионала, являются личностные особенности и специфика его деятельности. Проявления профессиональных деформаций у педагогических работников отрицательно сказываются на их психологическом здоровье, а также в целом негативно отражаются на качестве образовательного процесса. Риск профессионального выгорания смягчает стабильная и привлекательная работа, предоставляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы. Меньше подвержены выгоранию оптимистичные и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы, а также те, кто занимает активную жизненную позицию и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Литература / References

1. Дубровина И. В. Практическая психология образования. – М.: Просвещение, 2008. – 525 с.
2. Лебедева О. В. Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза: автореф. дис. ... д. психол. н.: 19.00.07. – Рязань, 2021. – 48 с.
3. Миляева А. К. Явление профессиональной деформации личности педагога и её влияние на образовательный процесс / А. К. Миляева, А. С. Рытова, К. Р. Рысаева // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований: материалы Международной научно-практической конференции, Мытищи, 13–14 апреля 2022 года. – М.: Московский государственный областной университет, 2022. – С. 569–572.
4. Неретина Т. Г. Взаимосвязь понятий здоровья и профессиональной деформации в структуре педагогической деятельности // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера: сборник материалов Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 19–20 ноября 2020 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2020. – С. 186–191.
5. Петровский А. В. Краткий психологический словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М.: Сфера, 2015. – 358 с.
6. Писаревская М. А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 4. – С. 20.
7. Сокольская М. В. Социально-психологические основы здоровья профессионала: учебное пособие / М. В. Сокольская, Б. В. Смирнов, Т. Б. Соколова. – Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2017. – 165 с.
8. Сынтимирова З. Я. Факторы влияния на развитие эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных учреждений / З. Я. Сынтимирова, Л. Ю. Жуковская // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 1–3(64). – С. 48–52.
9. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения от 22 июля 1946 года. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 19.02.2024).
10. Фетисов А. С. Психологическое здоровье педагога как фактор профессионального долголетия / А. С. Фетисов, Н. В. Горбунова // Перспективы науки и образования. – 2023. – № 2(62). – С. 500–516.
11. Ярошевский М. Г. Психология в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки. – М.: Политиздат, 2016. – 368 с.
12. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

Zhdanova L. G., Shakurova A. A.

Samara State Socio-Pedagogical University, Samara, Russian Federation

zhdanova@pgsga.ru, khasyanova.a@sgspu.ru

The article is devoted to the study of the problem of psychological health and emotional burnout of teachers. Such concepts as “health”, “psychological health” are considered, and various studies on the problem of psychological health, emotional burnout and professional deformation are analyzed. The psychological health of a teacher can be considered as a set of significant qualities that increase the effectiveness of performing professional duties. The main factors influencing the level of psychological health of a professional are personal characteristics and the specifics of his activity. Manifestations of professional deformations in teaching staff have a negative impact on their psychological health, as well as on the quality of the educational process. The risk of professional burnout is mitigated by a stable and attractive job that provides opportunities for creativity, professional and personal growth, satisfaction with the quality of life in its various aspects, the presence of diverse interests, and promising life plans.

Keywords: health, psychological health, emotional burnout, professional deformation, teachers.