

Шагивалеева Гузалия Расиховна

канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

DOI 10.31483/r-110927

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В КОЛЛЕКТИВЕ

***Аннотация:** статья посвящена методам и способам по предупреждению и профилактике эмоционального выгорания учителей. Неблагополучие нервно-психического (психологического) здоровья учителей приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания, который является одной из угроз психологической безопасности образовательной среды. Рассмотрены теоретические основы к сущностному определению феномена эмоционального выгорания. Последствия эмоционального выгорания учителей могут проявляться в конфликтах с коллегами. Исследуется уровень конфликтности и уровень выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей школ.*

***Ключевые слова:** конфликт, конфликтологическая компетентность образовательная среда, педагогическая деятельность, синдром эмоционального выгорания, эмоциональный стресс, учитель.*

Психологизация образовательной среды в целях сохранения и укрепления здоровья ее участников, создание в образовательном учреждении безопасных условий труда и учебы, защита от всех форм дискриминации могут выступать альтернативой агрессивности социальной среды, психоэмоциональному и культурному вакууму, следствием которых является рост социогенных заболеваний. Важным условием снижения числа стрессовых ситуаций в педагогической

практике является обеспечение психологической безопасности при взаимодействии участников образовательной среды [4, с. 4].

Современных исследователей очень серьезно беспокоит психологическое здоровье учителей, а именно, стремительно растущее в последнее время число педагогических работников, которые имеют синдром эмоционального выгорания, последствия которого негативно сказываются на межличностном взаимодействии в образовательной среде между участниками образовательного процесса и напрямую связаны с конфликтологической составляющей педагогической деятельности.

Повышенный уровень эмоциональной напряженности педагогического труда вызывается большим количеством стрессогенных факторов, рабочими перегрузками, сложностью возникающих педагогических ситуаций между участниками образовательных отношений, многозадачностью, необходимостью осуществления частых и интенсивных контактов с людьми, взаимодействие с различными социальными группами.

Эмоциональное выгорание представляет собой реакцию на хронический эмоциональный стресс и характеризуется следующими компонентами: тревожный и сниженный эмоциональный фон; отсутствие потребности в коммуникации со всеми участниками образовательного процесса; безразличие к своим профессиональным обязанностям; низкий уровень мотивации; ощущение профессиональной несостоятельности; чувство неудовлетворенностью своей педагогической деятельностью; неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них; немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими; плохое самочувствие и ухудшение соматического состояния, частые головные боли, нарушения сна.

Одной из главных причин развития у педагогических работников синдрома эмоционального выгорания является конфликт, а синдром эмоционального выгорания в свою очередь, является основанием для возникновения и развития кон-

фликтных ситуаций. Как показывает практика, основными причинами высокой конфликтологической опасности являются недостаточное внимание к проблемам, которые связаны с причинами возникновения конфликтов в школе, а также низкая конфликтологическая компетентность субъектов образовательной среды.

Е.С. Борисова отмечает, что «конфликты в школе, как правило, избегаются, замалчиваются, либо разрешаются на интуитивном уровне, так как педагоги не обладают достаточными знаниями и умениями по организации эффективного взаимодействия в конфликтах, при этом часто сами являются источниками конфликтов» [1, с. 29].

М.С. Мириманова акцентирует на то, что «важную роль в формировании безопасности образовательной среды отводится развитию социально-психологических навыков и качеств субъектов образовательной среды, умению конструктивно взаимодействовать, общаться, поведению в конфликтах» [2]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что освоение навыка оптимального и конструктивного способа взаимодействия с участниками образовательных отношений является важным основным условием для создания безопасной и психологически комфортной образовательной среды

Л.А. Петровская предлагает рассматривать «структуру конфликтологической компетентности через основные характеристики конфликтного общения» [3].

В условиях проводимых сегодня преобразований в российской школе, от педагога требуется высокая отдача, овладение новыми профессиональными компетентностями, соответствие требованиям профессионального стандарта.

Востребованность повышения конфликтологических компетенций учителей обусловлено требованиями Профессионального стандарта «Педагог». В разделе «Трудовая функция» отражены, «необходимые знания и умение владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения».

В рамках обучения конфликтологии необходимо освоение учителями навыков общения: устанавливать контакты, поддерживать общение, сохранять

отношения, понимать окружающих, мотивы их действий, защищаться от манипуляций, разрешать конфликты.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие методики: Методика «Оценка уровня конфликтности личности» В.И. Андреева, «Методика изучения удовлетворенности учителей своей профессией», разработанная Н.В. Журиным и Е.П. Ильиным, «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

По результатам теста «Оценка уровня конфликтности личности» было установлено, что высоким уровнем конфликтности обладают 10% респондентов; средним – 63%; низким уровнем конфликтности – 27% педагогов.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что 74% учителей удовлетворены своей профессией и не хотят менять вид своей деятельности, а 26% учителей не удовлетворены своей профессией, что сказывается на их состоянии, отношениях с окружающими. Так же, у 23% испытуемых отсутствует эмоциональное выгорание, у 30% выявлено начинающееся эмоциональное выгорание и у 47% имеющееся эмоциональное выгорание.

Следует отметить, что очень важным в предупреждении деструктивных проявлений конфликта являются факторы, связанные с эмоциональной сферой личности учителя: отсутствие синдрома эмоционального выгорания; развитие эмоциональной компетентности учителей.

Актуальной на сегодняшний день является работа с педагогическими работниками, которая направлена на развитие эмоциональной компетентности при взаимодействии учителя и обучающихся, на обучение навыкам конструктивного, бесконфликтного общения, расслабления и снятия напряжения. Формирование бесконфликтных навыков коммуникации позволит учителям строить конструктивное взаимодействие, быть гибкими и оперативными в анализе ситуаций в межличностных отношениях, управлять своим волевым и эмоциональным состоянием в конфликтных и предконфликтных ситуациях.

Таким образом, для того чтобы снизить уровень конфликтности между участниками образовательных отношений в педагогическом коллективе основной задачей в данном контексте является применение разнообразных методик и способов профилактики эмоционального выгорания.

Важным аспектом работы по профилактике стресса и выгорания в профессиональной деятельности является овладение приемами саморегуляции. На сегодняшний день для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: физические упражнения, дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка, медитация, позитивное мышление и др.

Учитель, овладев методами психической саморегуляции, может рационально распределять силы в течение дня и адекватно управлять своими эмоциями в соответствии со сложившейся ситуацией.

Главной задачей психогигиены и психопрофилактики в труде учителя является нормализация морально-психологического климата в коллективе, межличностных отношениях, нейтрализация факторов повышения психоэмоционального напряжения.

Список литературы

1. Борисова Е.С. Проблема конфликтологической компетентности в пространстве общеобразовательной организации / Е.С. Борисова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Серия: Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2017. – Т. 19. №2. – С. 28–32. EDN YUALYP
2. Мириманова М.С. Конфликтология / М.С. Мириманова. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

3. Петровская Л.А. К вопросу о природе конфликтной компетентности / Л.А. Петровская // Вестник Московского университета. Серия: Психология – 1997. – №4. – С. 41–45.

4. Тимерьянова Л.Н. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: учебно-методическое пособие / Л.Н. Тимерьянова. – Уфа: ИРО РБ, 2011. – 77 с. EDN JEBKVG