

Жданова Лора Геннадьевна

канд. психол. наук, доцент

Шакурова Азалия Амировна

аспирант

ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»

г. Самара, Самарская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** 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 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.*

***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 [10]. 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 [6].

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 [2].

Мы не можем не согласиться с утверждением Лебедевой О.В., о том, что психологическое здоровье стоит рассматривать более «глобально», а не только в абстрактных характеристиках [3]. 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. [12].

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 состояния, саморегуляция поведения, самоотношение и межличностное взаимодействие с окружающими составляют основу психологического здоровья [11].

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 [1].

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, отсутствии собственной инициативы и активности, нежелании участвовать в различных мероприятиях [4].

Педагог относится к классу социомических 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 [8].

Стаж работы педагога однозначно влияет на развитие эмоционального выгорания, причем для начинающих специалистов причинами выгорания могут быть проблемы с адаптацией, конфликты в педагогическом коллективе, повышенные требования к профессии, условия труда, а для педагогов с большим опытом работы причинами выгорания в основном являются длительные стрессы, возникающие в профессиональной деятельности [9].

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 доверять окружающим людям, они неспособны быть открытыми, проявлять заботу и идти на компромиссы [7].

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, таких 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 профессиональ-

ных 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 [5].

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. Менее подвержены выгоранию оптимистичные и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы, а также те, кто занимает активную жизненную позицию и обращаются к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Список литературы

1. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина. – М.: Просвещение, 2008. – 525 с.
3. Лебедева О.В. Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза: автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07 / О.В. Лебедева. – Рязань, 2021. – 48 с. – EDN NBLWTA
4. 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 г.). – М.: Московский государственный областной университет, 2022. – С. 569–572. EDN FFUKWG
5. Неретина Т.Г. Взаимосвязь понятий здоровья и профессиональной деформации в структуре педагогической деятельности / Т.Г. Неретина // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера: сборник материалов Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (Ханты-Мансийск, 19–20 ноября 2020 г.). – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2020. – С. 186–191. EDN TVNRCS
6. Петровский А.В. Краткий психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Сфера, 2015. – 358 с.
7. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие / М.А. Писаревская // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. №4. – С. 20. EDN EWNFMP
8. 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. – EDN RFNOAO

9. Сынтими́рова З.Я. Факторы влияния на развитие эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных учреждений / З.Я. Сынтими́рова, Л.Ю. Жуковская // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №1–3 (64). – С. 48–52. DOI 10.24412/2500-1000-2022-1-3-48-52. EDN PLIANC

10. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения от 22 июля 1946 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 11.04.2024).

11. 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.

12. Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки / М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 2016. – 368 с.