

6. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд // Психология мышления / под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Прогресс, 1965. – С. 433–456.

7. Бобнева, М. И. Психологические проблемы социального развития личности / М. И. Бобнева // Социальная психология личности / отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1979. – С. 35–62.

8. Куницына, В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

9. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2009. – 312 с.

10. Куницына, В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение / В. Н. Куницына // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 195–200.

12. Аминов, Н. А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов / Н. А. Аминов, М. В. Молоканов // Психологический журнал. – 1992. – № 5. – С. 105–109.

(Дата подачи: 1.02.2021 г.)

Л. В. Василевская, Е. И. Бараева
Республиканский институт высшей школы, Минск

L. V. Vasileuskaya, Y. I. Baraeva
National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.972:378.17

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

EMOTIONAL BURN OUT SYNDROME IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF THE PERSONALITY OF THE TEACHER

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания преподавателя высшей школы: описаны симптомы, стадии и фазы эмоционального выгорания. Особый акцент сделан на психологических детерминантах эмоционального выгорания педагога. Представлены результаты анкетирования преподавателей УВО на предмет оценки рисков возникновения и развития симптомов эмоционального выгорания и оптимизации педагогической деятельности в направлении предупреждения эмоционального выгорания.

Ключевые слова: профессиональный стресс; эмоциональное выгорание; симптомы выгорания; профессиональная деформация педагога; педагогическая деятельность; повышение квалификации.

The article deals with the problem of emotional burnout of a higher school teacher: the symptoms, stages and phases of emotional burnout are described. Particular emphasis is placed on the psychological determinants of the teacher's emotional burnout. The results of a questionnaire survey of HEI teachers for assessing the risks of the onset and development of symptoms of emotional burnout and optimization of pedagogical activity towards preventing emotional burnout are presented.

Keywords: professional stress; emotional burnout; symptoms of burnout; professional deformation of a teacher; pedagogical activity; professional development.

В последние десятилетия все чаще отмечается взаимосвязь и взаимовлияние профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания у представителей коммуникативных профессий. Ежедневное интенсивное профессиональное общение, осложненное напряженными эмоциональными контактами – зачастую именно так можно описать работу преподавателя высшей школы. Подобная нагрузка ведет к жизни в состоянии хронического профессионального стресса, истощению запаса жизненной энергии педагога. В свою очередь длительные психоэмоциональные нагрузки приводят к снижению общей психической устойчивости, неуверенности в себе, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности и жизнью, в целом, эмоциональной опустошенности, физическим самочувствиям.

В изучении синдрома выгорания накоплен определенный опыт, отраженный как в англоязычных источниках (А. Langle, А. Pines, С. Maslach, Е. А. Hartman, G. Firth, Н. G. Freudenberger, J. Greenberg, M. Burish, M. Leiter, W. Schaufeli и др.), так и в русскоязычных (В. В. Бойко, В. Е. Орел, Г. А. Макарова, Л. Г. Дикая, Н. В. Гришина, Н. Е. Водопьянова, Т. В. Форманюк, Т. Н. Ронгинская и др.).

Вместе с тем научный интерес к проблеме выгорания не ослабевает в силу значимости ее в контексте эффективности профессиональной деятельности и личностного благополучия ее субъекта. Также не определен единый теоретический фундамент данного феномена, интегрирующий данные многоплановых исследований в единую систему, что позволило бы более эффективно разрабатывать меры по предупреждению и преодолению последствий синдрома эмоционального выгорания.

Необходимо особо отметить отсутствие единой трактовки данного феномена: синдром профессионального выгорания (Е. В. Змановская, Е. С. Старченкова, Н. Е. Водопьянова), синдром выгорания (С. Maslach, Н. G. Freudenberger), психическое выгорание (В. Е. Орел, П. И. Сидоров), синдром эмоционального выгорания (В. В. Бойко).

Выделено около 100 симптомов выгорания – усталость, утомление, истощение; бессонница, негативное отношение к тем, с кем контактирует работник, и к работе, в целом; негативная «Я-концепция», «упаднические» настроения (пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия); психосоматические недомогания и др.

К. Маслач выделяет три основных показателя выгорания: эмоциональное истощение (работник чувствует невозможность осуществлять свою деятельность так, как прежде); деперсонализацию (дегуманизацию, негативное отношение к людям, обезличивание интерперсональных отношений); редуцирование личностных достижений (неудовлетворенность профессиональной деятельностью и собой как профессионалом).

Эмоциональное истощение проявляется в чувстве перенапряжения эмоциональных и физических ресурсов, усталости. Профессионал чувствует, что он не может помогать субъектам своей деятельности, как это было ранее: не может сопереживать и отзываться на ситуации, не в состоянии усиливать волевую, нравственную, интеллектуальную отдачу. Как правило, истощению предшествует период повышенной активности, поглощенности работой.

Деперсонализация проявляется в личной отстраненности – полной или частичной утратой интереса к человеку, который воспринимается неодушевленным объектом для манипуляций. Как следствие, работа с людьми перестает представлять социальную ценность для профессионала. Крайние формы дегуманизации могут проявляться в психопатологии, антигуманной философии (по типу «ненавижу»).

Редуцирование личностных достижений сопровождается снижением удовлетворенности от работы, ощущением утраты собственной эффективности (падением самооценки). Профессионал перестает видеть перспективы в профессиональной деятельности.

М. Буриш в развитии синдрома профессионального выгорания выделяет следующие фазы:

- Предупреждающая фаза характеризуется чрезмерным участием – чрезмерной активностью, чувством незаменимости, отказом от потребностей, не связанных с работой, вытеснением неудач и разочарований; ограничением социальных контактов; истощением, чувством усталости, бессонницей.
- Фаза снижения уровня собственного участия характеризуется: потерей положительного восприятия коллег, переходом от помощи к надзору и контролю, приписывание вины за собственные неудачи другим людям, доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам – проявление негуманного подхода к людям.
- Фаза – эмоциональные реакции: депрессия (постоянное чувство вины, снижение самооценки, безосновательные страхи, лабильность настроений,

апатия); агрессия (защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением).

- Фаза деструктивного поведения: в сфере интеллекта: снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий; ригидность мышления, отсутствие воображения; в мотивационной сфере: отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям; в эмоционально-социальной сфере: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

- Фаза психосоматические реакции: снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышенное давление, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

- Фаза разочарование: отрицательная жизненная установка; чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние [7, р. 75].

Генерализованный характер выгорания проявляется физиологическими, аффективно-когнитивными, поведенческими реакциями на стресс.

Факторы, способствующие появлению профессионального выгорания, традиционно сгруппированы в два блока – внешний (организационный) и внутренний (личностный).

Внешние факторы выгорания включают организационно-деятельностный, социально-психологический аспекты: время, затрачиваемое на работу, рабочая нагрузка; количество и качество контактов профессионала с партнерами; психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал; дестабилизирующая организация; требования к личности и ее профессиональной подготовке; ролевой конфликт; ролевая неопределенность; повышенная ответственность за исполняемые функции; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности; социальная незащищенность.

Внутренние факторы выгорания включают личностный и мотивационный аспекты: низкий уровень социального интеллекта; эмоциональную неустойчивость; интровертированную установку; особенности мотивационной сферы; особенности нравственной сферы; стиль поведения в конфликтной ситуации.

Профессиональные деформации изменяют структуру деятельности и личности, негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса. При этом выгорание рас-

смачивается в контексте профессиональной деятельности, а последствия профессиональных деформаций имеют место в общей картине жизнедеятельности личности.

Профессиональные деформации выступают как процесс и результат влияния субъективных качеств (специальных знаний, умений, навыков), сформированных в соответствии с особенностями труда на личностные свойства специалиста. В профессиональной сфере специалист проявляет, в основном, свои субъективные качества, диктуемые ролью. Личностные качества проявляются при выходе работника из профессиональной позиции [1, с. 272.]. При этом профессиональная деформация специалиста может отличаться по своей модальности – носить как отрицательный, так и положительный характер. Например, благотворное воспитывающее влияние профессии на личность проявляется в формировании у работника позитивного, ответственного отношения к труду, в накоплении им опыта деятельности, в навыках, умениях, в углублении интересов, в творчестве и т. п. Так, профессионализм педагога позволяет ему замечать признаки одаренности личности, идентифицировать педагогическую запущенность от умственной отсталости.

Отрицательные изменения в личности преподавателей под влиянием их профессиональной роли проявляются, например, в менторском, поучающем тоне; стремлении перевоспитывать, рассмотрения себя при этом в качестве эталона; в позиции превосходства над студентами. Также может иметь место обобщенность в восприятии, когда преподаватель рассматривает конкретного обучающегося как типичного представителя студенческой группы, абстрагируясь от индивидуальных особенностей, что снижает эффективность взаимодействия. Деформации в педагогическом общении ведут к неадекватному выбору коммуникативных средств, к субъект-объектным отношениям, что негативно влияет на результаты взаимодействия [3, с. 159].

К психологическим детерминантам деформаций относят: мотивы выбора профессии: осознаваемые мотивы (социальная значимость, имидж, творческий характер, материальные блага); неосознаваемые мотивы (стремление к власти, доминированию, самоутверждению); ожидания на стадии вхождения в самостоятельную профессиональную жизнь: профессиональная реальность сильно отличается от представления о ней; разочарования в деятельности; стереотипы осуществления профессиональных функций; механизмы психологической защиты личности (отрицание, рационализация, вытеснение, проекция, идентификация, отчуждение); эмоциональная напряженность профессионального труда: отрицательные эмоциональные состояния с ростом стажа работы снижают фрустрационную толерантность специалиста; снижение уровня профессиональной активности личности:

труд монотонный, однообразный, жестко структурированный способствует стагнации профессионального развития; снижение уровня интеллекта специалиста: работник отстранен от решения профессиональных задач, планирования процесса труда, анализа производственных ситуаций); индивидуальный предел развития уровня образования и профессионализма: социально-профессиональные установки, индивидуально-психологические особенности, эмоционально-волевые характеристики, а также неудовлетворенность имиджем профессии, отсутствием материальных и моральных стимулов – причины предела профессионально-личностного развития; акцентуации характера личности: чрезмерное усиление некоторых черт характера, а также отдельных профессионально обусловленных свойств и качеств личности; психологическое старение специалиста.

Профессиональный стресс и психические нагрузки могут приводить к дезадаптации и дезорганизации поведения, что оказывает влияние как на успешность выполнения преподавателем профессиональных обязанностей, так и на его психическое и физическое благополучие.

Существующая потребность в совершенствовании специальной профессиональной подготовки преподавателя в направлении профилактики эмоционального выгорания была подтверждена экспертной группой специалистов, выполнившим в настоящем исследовании функцию оценки ситуации в сфере деятельности преподавателя высшей школы, оценки рисков возникновения и развития симптомов эмоционального выгорания. В состав экспертной группы вошли преподаватели УВО, проходившие повышение квалификации в РИВШ.

Экспертам предлагалась анкета, включающая описание ситуации, возникающей в деятельности преподавателей по окончании отчетного периода, когда необходимо в условиях дефицита времени представить отчеты по четырем основным видам образовательного процесса (учебной, воспитательной, научно-исследовательской, идеологической работе).

Респондентам предлагалось оценить данную ситуацию по пяти критериям:

- стрессогенность ситуации;
- вероятность проявления следующих симптомов выгорания: эмоциональное истощение; формальный подход к студентам и к работе, в целом; психосоматические недомогания; снижение профессиональной самооценки; отрицания значимости своих достижений;
- определения личных внутренних ресурсов, позволяющих обеспечить стабилизацию сложившейся ситуации (эмоциональная устойчивость; мотивация развития собственной личности; конструктивные стратегии совладения со стрессом; этика педагогической деятельности);
- необходимости расширения своей квалификации в сфере предупреждения и преодоления эмоционального выгорания в условиях непрерывного

образования педагога: есть необходимость в любом случае; нет необходимости в любом случае; необходимость ситуационная; необходимость личностная;

- определения вида дополнительного образования взрослых, направленного на совершенствование педагогической деятельности в направлении предупреждения эмоционального выгорания преподавателя: повышение квалификации; переподготовка; стажировка; обучающие курсы.

Анализ результатов экспертизы выявил следующие оценки степени важности, перечисленных выше критериев.

Большинство преподавателей описанную ситуацию, нередко возникающую в их профессиональной деятельности, считают стрессогенной (44 % ответили «да», 16 – «скорее да, чем нет» 36 % – «скорее нет, чем да»); для 4 % данная ситуация таковой не является.

На вопрос, какова вероятность появления перечисленных симптомов эмоционального выгорания мнения экспертов распределились следующим образом: 34 % преподавателей выделили симптом «эмоциональное истощение»; 34 % – «формальный подход к студентам и к работе»; 16 % – «психосоматические недомогания»; 16 % – «отрицание значимости своих достижений».

Обеспечить стабилизацию сложившейся ситуации, как считают респонденты, им помогают личностные ресурсы. Так, для 52 % преподавателей – это «эмоциональная устойчивость»; для 22 % опрошенных респондентов – «мотивация развития собственной личности»; для 20 % – «конструктивные стратегии совладения со стрессом»; для 6 % – «этика педагогической деятельности».

Необходимость расширения своей квалификации в сфере предупреждения и преодоления эмоционального выгорания в условиях непрерывного образования педагога эксперты определили так: «есть необходимость в любом случае» – 52 %; «нет необходимости в любом случае» – 2 %; «необходимость ситуационная» – 36 %; «необходимость личностная» – 10 %.

Реализовать совершенствование педагогической деятельности в направлении предупреждения эмоционального выгорания у преподавателя, как рассматривает большинство респондентов (66 %), позволит такой вид дополнительного образования взрослых как «повышение квалификации», 6 % экспертов считает, что оптимизировать их деятельность позволит «повышение квалификации»; 6 % – «стажировка» и 22 % – «обучающие курсы».

Таким образом, экспертный опрос преподавателей УВО выявил активно существующую потребность в развитии специальной профессиональной подготовки преподавателей в направлении профилактики эмоционального выгорания. Углубление решаемой проблемы в дальнейшем

представляется в необходимости изучения личностных и индивидуальных ресурсов, обеспечивающих саморегуляцию личности преподавателя высшей школы и развитие его профессионализма.

Список использованных источников

1. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
4. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 656 с.
5. Рогов, Е. И. Личность учителя: теория и практика / Е. И. Рогов. – Ростов на/Д.: Феникс, 1996. – 396 с.
6. Фурманов, И. А. Синдром «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности / И. А. Фурманов, Е. А. Трухан // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 5. – С. 29–37.
7. Burisch, M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout / M. Burish // Professional burnout: recent developments in theory and research / ed. by W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington: Taylor and Francis, 1993. – P. 75–93.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)

О. К. Войтко

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

O. K. Voitko

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk

УДК 378.015.3

КУЛЬТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕЧИ ПСИХОЛОГА И СПОСОБЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

CULTURE OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGIST SPEECH AND METHODS OF ITS FORMATION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Культура речи студентов-психологов является неотъемлемой частью их общей и профессиональной культуры. В статье представлены подходы к изучению культуры речи: коммуникативный, нормативный и содержательный. Проанализированы результаты проведенного интервьюирования студентов второго курса психологических специальностей.