

А. В. Ракицкая
г. Гродно, ГрГУ им. Я. Купалы

О ПРОГРАММЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Профессиональная деятельность педагога характеризуется достаточно высоким уровнем эмоционального напряжения, возникающего вследствие частого пребывания учителя в педагогически сложных ситуациях, высокой ответственности за учеников, необходимости самоотверженно помогать учащимся в различных ситуациях, наличия дисбаланса между интеллектуальными и энергетическими затратами, с одной стороны, и моральным и материальным вознаграждением – с другой, а также ежедневных психических перегрузок, что, в свою очередь, способствует возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания.

В соответствии с моделью К. Маслач и С. Джексона выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [1]. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Под редукцией профессиональных достижений понимается возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [1].

В настоящее время изучению синдрома эмоционального выгорания посвящено ряд работ как зарубежных (Х. Фройденберг, К. Маслач, С. Джексон, Э. Пайнс, В. Шауфели, М. Ляйтер, Х. Фишер, К. Чернисс, Дж. Еделвич, Р. Бродский, Д. Этзион), так и отечественных исследователей (Т. В. Форманюк, Т. И. Ронгинская, М. М. Скугаревская, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Н. В. Гришина, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, Т. В. Большакова, К. С. Милевич, М. В. Борисова, Т. В. Темиров, Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова, В. И. Майстренко, М. А. Буякина, М. А. Надёжина, Е. А. Трухан).

Теоретические и практические исследования выгорания в современной психологии осуществляются в следующих направлениях: определение понятия выгорания и его структуры; исследование факторов, вызывающих данный феномен; изучение влияния выгорания на показатели поведения и деятельности субъекта; исследование генезиса возникновения структурных компонентов выгорания и его динамики в процессе профессионального развития [2].

Кроме того, исследователи уделяют особое внимание конструированию различных моделей профилактических и психокоррекционных программ эмоционального выгорания. Большинство программ базируются на идее динамического комплекса, состоящего из психодиагностики, аудита, профилактических мероприятий и психологической интервенции для преодоления последствий выгорания [3, с. 236]. Диагностика направлена на определение стресс-факторов и стрессогенных ситуаций, измерение уровня стресса и выявление лиц, переживающих выгорание. Одним из наиболее признанных и часто используемых исследователями является опросник на выгорание MBI К. Маслач и С. Джексона. Затем в ряде случаев по итогам психодиагностики разрабатывается программа стресс-менеджмента и профилактики выгорания персонала. Вместе с тем подобного рода комплексных программ для педагогов не обнаружено.

Нами разработана авторская программа, целью которой является профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Для достижения поставленной цели сформулировано ряд задач, среди которых формирование системы представлений о возникновении и развитии синдрома эмоционального выгорания у педагогов, знакомство с этапами становления психологического знания в области выгорания, профилактика и основы психокоррекции синдрома эмоционального выгорания у педагогов в системе повышения квалификации. Решение поставленных задач осуществляется в рамках нескольких модулей, среди которых: модуль 1 – «Синдром эмоционального выгорания у педагогов», модуль 2 – «Факторы, модулирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов», модуль 3 – «Психодиагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов», модуль 4 – «Профилактика и психокоррекция эмоционального выгорания у педагогов».

Модуль 1. *Синдром эмоционального выгорания у педагогов.* Данный блок посвящен истории возникновения термина «эмоциональное выгорание», становлению научного конструкта «синдром эмоционального выгорания», теоретическим подходам к определению синдрома

эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной научной литературе. Рассматриваются особенности синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессиональных групп. Особое внимание уделяется вопросам синдрома эмоционального выгорания у педагогов, в частности, симптоматике, степени выраженности компонентов выгорания, специфике возникновения и развития выгорания, последствиям синдрома эмоционального выгорания для физического и психического здоровья учителя.

Модуль 2. *Факторы, модулирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов.* В данном модуле освещаются результаты эмпирических исследований, посвященных изучению влияния различных факторов на выгорание. В частности, рассматриваются особенности влияния социодемографических факторов (пола, возраста, стажа работы, семейного положения, места работы и др.) на проявления выгорания. А также уделяется внимание влиянию социально-психологических факторов на проявления выгорания таких особенностей, как акцентуация личности, психотип, локус-контроль, эмоциональный и социальный интеллект, эмоциональная направленность, стратегии преодолевающего поведения, адаптационный потенциал, коммуникативные качества личности, самоэффективность, самооценка, самоактуализация, особенности ценностно-смысловой сферы, отношение к педагогической деятельности, удовлетворенность работой, условия труда в педагогическом коллективе, атмосфера в коллективе учеников и их отношение к учителю, включенность в инновационную деятельность, деформация социального статуса педагога. Особое внимание отводится рассмотрению личностной и ситуативной агрессии у педагогов как фактору, модулирующему возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Модуль 3. *Психодиагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов* (по К. Маслач, С. Джексон, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орлу, А. А. Рукавишникову). В данном блоке нами предлагается возможность диагностики синдрома эмоционального выгорания при помощи различных инструментов, разработанных зарубежными и российскими исследователями. Полученная информация позволяет получить педагогам представление о феноменологии синдрома эмоционального выгорания: проявлениях эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессиональных достижений.

Модуль 4. *Профилактика и психокоррекция эмоционального выгорания у учителей.* Данный модуль предполагает работу в группе, направленную на актуализацию личного опыта переживания проявлений эмоционального выгорания у педагогов и осознание причин эмоционального выгорания у педагогов, в частности, системы ценностей педагога, отношения к педагогической деятельности, профессиональной позиции учителя, отношения педагога с другими, стратегий поведения в педагогически трудных ситуациях, особенностей проживания личной и профессиональной жизни учителем.

Таким образом, предлагаемая нами программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов представляет собой комплексную модульную модель. Представляется перспективным внедрение данной программы в процесс повышения квалификации педагогами в системе непрерывного образования, а также использование данной программы в учреждениях образования.

Список использованных источников

- 1 Maslach, C. Burned-out / C. Maslach // Human Behavior. – 1976. – № 5. – P. 16–22.
- 2 Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.
- 3 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.