

УДК 159.99

<http://doi.org/10.36906/KSP-2020/51>*Курбанова Н.И., Зыкова Н.А.**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В СВЕТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Педагогическая деятельность представляет собой обучающее и воспитывающее воздействие учителя на учеников, направленное на их личностное, интеллектуальное и деятельностное развитие и выступающее как основа его саморазвития и самосовершенствования. Педагог занимается целенаправленной организацией процесса формирования образа человека, его духовного облика, являясь субъектом профессиональной образовательной деятельности.

Ключевые слова: выгорание; депрессия; инновации; дистанционное обучение.

При несовпадении жизненных ценностей субъекта с профессиональными ценностями, как отмечает Е.А. Климов, профессиональная деятельность становится лишь средством реализации этих ценностей и не становится для данного человека сферой жизни, дающей основание для обретения смыслов, а также возможность самореализации и самоосуществления личности. Для педагогической деятельности свойственны такие особенности, как высокая интенсивность вынужденных социальных контактов, ежедневная психическая и эмоциональная нагрузка, ответственность за учеников, дисгармония между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением [3].

В настоящее время феномен эмоционального выгорания в психологической науке широко и разнонаправленно исследован (В.В. Бойко [1], Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова [2], В.Е. Орел, А.А. Рукавишников [5], В.В. Лукьянов, С.А. Подсадный, Л.Н. Юрьева и др. [7]) и учитывает внешнюю сторону выгорания, проработан вопрос симптомов и внешне наблюдаемых факторов выгорания.

Анализ существующих подходов к изучению данного феномена позволяет выделить три основных критических замечания, обуславливающих важность изучения эмоционального выгорания в русле ценностно-смысловой парадигмы:

- во-первых, авторы преимущественно ориентируются на внешние проявления выгорания, его «симптомы»;
- во-вторых, обширно и подробно исследуются именно внешне наблюдаемые факторы, обуславливающие данный феномен;
- в-третьих, феномен выгорания изучается в большинстве своем в контексте определенной профессиональной деятельности.

Фактически научную проблему можно обозначить как некое противоречие между одной из основных идей постнеклассической психологии о рассмотрении в качестве важнейшего предмета изучения «мира человека», определяемого В.Е. Ключко как многомерное пространство жизни, в организации которого особая роль принадлежит смыслам и ценностям, и традиционным изучением феномена эмоционального выгорания в отрыве от субъекта, его переживающего, и широкого спектра целостной его жизни. Профессиональная педагогическая деятельность как форма самореализации личности обусловлена морально-этическими принципами по отношению к своему объекту [4].

В последнее время появляется все больше и больше статей в журналах, разворачиваются дискуссии не только в реальности, но и в интернет-пространстве, которые затрагивают тему эмоционального выгорания педагогов. Объясняется это тем, что «выгорание» – это совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом, которая проявляется в истощении психофизиологических ресурсов, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности. Оно является одним из видов профессиональной деформации личности [8].

Данная проблема приобретает масштаб эпидемии в профессии педагога.

Согласно опросу о качестве трудовой жизни педагогов Американской федерации учителей, проведенному в 2017 г., 61% учителей отметили, что их работа всегда или часто была связана со стрессом.

Также вызывает большую тревогу то, что 58% респондентов указали на плохое психическое здоровье в результате этого стресса.

При этом статьи о выгорании педагога различаются по своему подходу, они, как правило, фокусируются на причинах выгорания, способах оценки признаков выгорания, стратегиях предотвращения выгорания и (или) последующих действиях для руководителей образовательных организаций и педагогов.

Согласно исследованиям, опубликованным в «Журнале клинической психологии», существует значимая корреляция между выгоранием и депрессией, точнее, педагоги, испытывающие выгорание, одновременно проявляют депрессивные симптомы (но, не ограничиваясь ими), включая потерю интереса или удовольствия от деятельности, перепады настроения и усталость. В целом, чем выше симптомы выгорания, тем сильнее депрессивные черты, в которых они проявляются, а исследование, опубликованное в «Международном журнале управления стрессом», показало, что 90% участников, набравших высокие баллы в диагностике по профессиональному выгоранию, соответствовали критериям предварительного диагноза клинической депрессии. Учитывая масштабы этой взаимосвязи, крайне важно пересмотреть определение выгорания, чтобы подчеркнуть тот факт, что это еще одна форма депрессии.

На сегодняшний день во всем мире карантинные мероприятия послужили настоящим испытанием для системы образования.

Чтобы максимально организовать дистанционное обучение, многие руководители и педагогические работники работали по 16 часов в сутки, пытаясь нагнать докарантинные показатели.

Педагоги признали, что первоначальный переход был для них большим облегчением. Некоторые педагоги даже чувствовали, что это может быть необходимым коротким перерывом от рутины.

Но по мере того, как недели превращались в месяцы, дистанционное обучение принесло педагогам новые факторы стресса.

Педагоги, привыкшие работать на ногах, прошли ускоренный курс по работе за компьютером весь день, а также изо всех сил пытались установить график работы из дома и управлять общением с родителями. Эти проблемы усугубляются атмосферой неопределенности и новостями о том, что большинство, если не все, школы будут закрыты в этом учебном году. Многие учителя задаются вопросом, как избежать выгорания, особенно без личного общения с детьми, которое поддерживает их увлеченность работой.

Когда данный процесс снизил свои обороты, последствия этой гонки начинают проявляться только сейчас, проявляясь в эмоциональном и профессиональном выгорании педагогических кадров.

В системе образования современные инновации требуют от современных педагогических работников разнообразных профессиональных навыков широкой эрудиции и компетенций, высокого уровня стрессоустойчивости, навыков толерантного отношения к детям, родителям, коллегам.

Соответствовать профессиональному стандарту педагога может далеко не каждый педагог, тем самым создается еще одна причина для эмоционального переживания и чувства неполноценности.

Независимо от сферы профессиональной деятельности данные тенденции проявляют себя повсеместно, но по результатам исследования А.А. Реана [6], особенно ярко это явление можно наблюдать в среде педагогов.

Именно поэтому вопросам профилактики эмоционального выгорания сегодня уделяется повышенное внимание, как с точки зрения медицины, так и с позиции психологии.

В свою очередь В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова [1; 2] доказали, что в значительной степени выгоранию подвержены работники социономических (или помогающих) профессий, причем первые места в группе риска по выгоранию занимают педагоги.

Во многих статьях указывают, что тем, кто испытывает выгорание, необходимо попытаться восстановить свою энергию, отдохнуть какое-то время от работы, быть социально активными, наряду с другими способами самопомощи. Из-за истинной природы выгорания рекомендации, которые не касаются депрессии и (или) депрессивных симптомов, как правило, приносят лишь временный эффект, так, например, учителя обычно считают, что летние каникулы придадут им сил и вылечат симптомы выгорания. Исследования показывают, что это редко работает, так как симптомы выгорания обычно появляются в течение 2-3 недель после возвращения на работу. До тех пор, пока педагоги, администрация образовательных организаций и другие специалисты не признают истинную природу выгорания, мы будем продолжать видеть статьи, которые только по касательной задевают вопрос о том, как правильно помочь человеку, депрессию которого вызвала его работа [10].

Чтобы предотвратить выгорание, администрациям образовательных организаций желательно предпринять следующие действия:

– развивать благоприятную культуру на рабочем месте, в том числе в части проблем психического здоровья и их профилактики, поскольку исследования показывают, что, по

крайней мере, одна треть работников не раскрывает проблемы психического здоровья своим работодателям из-за стигматизации, связанной с этой темой;

– понять, что выгорание вызвано организационными факторами. Это очень важно, потому что многие считают, что выгорание является спецификой конкретного человека, конкретного учителя. Даже если некоторые люди больше предрасположены к стрессу, возложение вины на самого человека не решает основную причину выгорания;

– изучить факторы, способствующие выгоранию педагога, чтобы смягчить их негативное влияние. Обратите внимание, что устранение этих факторов не обязательно означает использование финансовых ресурсов;

– активно обучать персонал образовательной организации (педагогов, администрацию, работников, обеспечивающих безопасность, технический персонал и т. д.), говоря о предупреждающих признаках проблем с психическим здоровьем и о том, как оказывать надлежащую помощь человеку, испытывающему проблемы с психическим здоровьем. Одна из учебных программ, которая имеет чрезвычайно многообещающие результаты, – это первая помощь в области психического здоровья «Mental Health First Aid», или МНФА.

Благодаря ее эффективности такие города, как Нью-Йорк, уже начали делать обучение по данной программе легкодоступным и без каких-либо финансовых затрат.

Чтобы помочь педагогу, испытывающему профессиональное выгорание или его симптомы, основываясь на плане действий программы первой помощи в области психического здоровья (МНФА), руководство образовательной организации должно:

– оценить ситуацию, выслушать человека непредвзято и обязательно заверить его, что все будет хорошо;

– поощрять педагогов обращаться за соответствующей профессиональной помощью. Это может принимать различные формы, предлагаемые психологами, консультантами, врачами и т. д.;

– поощрять использование методов самопомощи и других стратегий, таких как присоединение к группе поддержки, изучение эффективных стратегий поведения и (или) практика осознанности [9].

В итоге, развитие культуры, которая дестигматизирует проблемы психического здоровья на рабочем месте и обеспечивает надлежащую и постоянную подготовку, является лучшим способом решения проблемы выгорания.

При гармоничном единстве профессиональных и личностных ценностей конкретного педагога достижение цели педагогической деятельности становится эффективным и комфортным. Образуется деятельностно-смысловое единство для субъекта, профессиональная деятельность становится для педагога смысложивизненной, что, несомненно, обуславливает эффективность профессиональной деятельности и повышает адаптивность, независимо от сложившихся ситуаций.

Данная статья подготовлена на основе статьи Клемента Диаса [10], раскрывающей актуальность проблемы изучения профессионального выгорания педагогов, которая может стать первым шагом в его профилактике.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. М., 2005.
3. Климов Е.А. Общечеловеческие ценности глазами психолога-профессиоведа // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 4. С. 130–136.
4. Клочко В.Е. Человек как самоорганизующаяся психологическая система // Материалы региональной конференции / Науч. ред. О.М. Краснорядцева. Барнаул, 2000.
5. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной сферы // Социальная психология XXI век. Ярославль, 1999. Т. 2. С. 164–167.
6. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 9–10.
7. Лукьянов В. В., Водопьянова Н.Е., Орел В.Е., Подсадный С.А., Юрьева Л.Н., Игумнов С.А. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий.. Курск, 2008. 336 с.
8. Щёкин Г.В. Управление персоналом: Словарь-справочник. Киев, 1991.
9. Clemente I. Diaz. The Truth about Teacher Burnout: It's Work Induced Depression. 2018. URL: <https://clck.ru/SVnTE>
10. Nora Fleming. Curbing Teacher Burnout During the Pandemic. 2020. URL: <https://clck.ru/SVnTe>

©Курбанова Н.И., Зыкова Н.А., 2020