

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

*Т.Д. Вакушенко
Витебск, УО «ВГУ им П.М. Машерова»*

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции. Особая напряженность труда социального педагога характеризуется психоэмоциональным интенсивным общением с детьми, имеющими различные нарушения психической, эмоциональной, поведенческой сферы, приводит к развитию профессионального психологического синдрома эмоционального выгорания.

Впервые термин «синдром сгорания сотрудников» (англ. staff burnout) ввел американский психолог Н. Freudenberger в 1974 году для описания синдрома истощения, разочарования и отказа от работы у волонтеров служб психического здоровья. Зарубежные исследователи (Н. Freudenberger, В. Perlman, Е.А. Hartman, С. Maslach и др.) определяют его как «профессиональное выгорание» и раскрывают различные факторы, влияющие на данный феномен.

В последнее время появился стойкий интерес к исследованию проблемы синдрома эмоционального выгорания. Ученые доказывают полисистемность данного синдрома и рассматривают эмоциональное выгорание как целостный симптомокомплекс, действие которого охватывает основные структурные уровни личности, и возникающий в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних (объективных) и внутренних - доминирующих (субъективных) факторов.

В зарубежных и российских исследованиях обнаруживаются две точки зрения на суть психологического синдрома эмоционального выгорания. Первая, эмоциональное выгорание – это эмоциональное истощение, эмоциональная опустошенность, усталость, вызванная собственной работой, и вторая, эмоциональное выгорание – это ответная, защитная реакция организма на хронический эмоциональный стресс и др.

Анализируя исследования ученых, посвященные психологическому синдрому эмоционального выгорания, мы приходим к выводу, что:

- 1) синдром является актуальной социальной и личностной проблемой в профессиональной деятельности;
- 2) по возникновению и структуре проявления данный синдром проявляется как стресс – реакция на длительные напряженные психоэмоциональные нагрузки и является многомерным динамическим конструктом;
- 3) эмоциональное выгорание обуславливается, прежде всего, индивидуально-личностными, психологическими особенностями;
- 4) личностные ресурсы обеспечивают способность личности менять негативное влияние факторов выгорания на позитивное для личности действие;
- 5) в структуре синдрома выделяются три основных составляющих: эмоционально-нравственной дезориентацией (пусковой механизм), психоэмоциональным напряжением и эмоциональным истощением личности.

Педагоги с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ран-

ними пробуждениями, личностные изменения. Симптомы соответствуют сферам личности педагога: интеллектуальной (уменьшение интереса к новым идеям в работе и в других областях деятельности); личностной (пессимизм, цинизм, пассивность и черствость в сферах общения педагога); и эмоционально-волевой сферы (недостаток эмоций, бесчувственность, эмоциональная сухость, не умение контролировать эмоции).

По данным И.В. Бачкова, В.М. Кузиной, Л.М. Митиной, студенты уже в период профессиональной подготовки приобретают характерные черты, свойственные лицам, занимающимся педагогической деятельностью. Это обусловлено, по их мнению, тем, что студенты с первого курса оказываются в системе жестких оценочных отношений к уровню профессионально-личностных качеств и способностей, в частности, таким, как интерес к избранной профессии, любовь к детям, коммуникативные и организаторские данные и т.д.

Деятельность социального педагогов - это зона доверия между людьми, путь к их взаимопониманию, взаимопомощи и взаимоответственности. Поэтому каждый социальный педагог должен обладать качествами, обеспечивающими его профессиональную пригодность – эмпатией, доброжелательностью, милосердием, тактичностью в общении, отзывчивостью, деликатностью, открытостью, конкретностью, непосредственностью, коммуникабельностью, инициативностью, способность оказывать поддержку другому человеку и стимулировать его на развитие.

В становлении личности социального педагога определяющим становится развитие духовно-нравственных и коммуникативных качеств личности студентов, способность стать на защиту прав ребенка, осознание и решение собственных проблем для понимания и решения проблем ребенка.

Мы видим, что личностные качества социального педагога совпадают с профессиональными. Высокий уровень развития духовно-нравственных качеств личности социального педагога опосредуется многопрофильностью и многоаспектностью его деятельности.

К развитию синдрома эмоционального выгорания более склонны студенты с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, неудовлетворённые отношением к будущей профессиональной деятельности, не умеющие строить отношения с одноклассниками, не умеющими приспособиться к психологическому климату в коллективе (низкие адаптационные возможности).

Синдром эмоционального выгорания у студентов социальных педагогов развивается как эмоциональная стресс-реакция и заключается в постепенном глубинном нарастании отдельных симптомов и фаз вследствие недостаточного уровня развития духовно-нравственных качеств личности как в процессе психонапряженной профессиональной деятельности, так и в процессе напряженной негативно окрашенной коммуникативной деятельности на этапе профессионального становления личности.

В период профессионального становления у студентов могут наблюдаться состояния нервно-психического напряжения, которые модифицируют их взаимоотношения с окружающими, корректируют социально-профессиональные позиции, изменяют вектор профессионального развития. Непродуктивный выход из нормативного кризиса студентов в этот период приводит к деперсонализации и специфической деформации у них личностных качеств.

У большинства студентов дневной формы обучения психологический синдром эмоционального выгорания возникает на фоне эмоционально-нравственных и коммуникативных проблем личности студентов, которые появились еще до

профессионального становления и стресс-реакция чаще проявляется на обычный коммуникативный акт.

У студентов заочной формы обучения стресс-реакция, как правило, возникает на психоэмоциональную напряженную профессиональную деятельность. С увеличением показателей психологического синдрома эмоционального выгорания у студентов снижается уровень развития духовных качеств личности (эмпатии, альтруизма, отзывчивости, коммуникативных качеств), вплоть до личностных деформаций, которые могут стать барьером в профессиональной работе социального педагога.

Профилактические мероприятия должны направляться на предупреждение развития синдрома эмоционального выгорания и перспективы адаптации студентов в будущей профессиональной деятельности. Особое внимание следует обратить на развитие духовно-нравственных качеств студентов в системе профессионального обучения.

ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК СПОСОБ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС

В.П. Волчок

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Специфичность реагирования в стрессе обуславливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Вредность стимула, создающего психологическую стрессовую реакцию, воспринимается символически в виде совокупности представлений о событии с неблагоприятным исходом, последствиями. Понятие «тревожность» связано с проблемой переживания стресса ребенком, которому близко по значению понятие «страх». Страх присущ для всех детей, не зависимо от возраста, единственным отличием является лишь его причина. В свою очередь страх является одной из причин тревожности, которая может носить как негативный характер, так и положительный. Выделяют личностную тревожность как устойчивое качество психики человека и ситуативную тревожность как временное состояние психики в виде реакций человека на возникшую угрозу. Если ситуативная тревожность – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией, то личностная тревожность – это постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора, в значительной мере влияющая на принятие решений, на выработку им тактики поведения и всей своей жизненной стратегии в целом. Практически каждый ученик имеет признаки школьной тревожности в большей или меньшей степени. Подобная тревожность – один из предвестников стресса и невроза [1].

Целью исследования стало изучение школьной тревожности как способа реагирования на стресс. Гипотеза: проявление школьной тревожности зависит от возраста учащихся. Объект исследования: учащиеся средней школы на различных этапах школьного обучения. Предмет исследования: школьная тревожность.

Исследование школьной тревожности проводилось на базе средней школы №1 г. Докшицы. В исследовании приняло участие по 23 учащихся из 4-го, 7-го и 10-го классов (общее количество 69 учеников) с углубленным изучением физики и математики. Метод исследования: опросник школьной тревожности Филипса. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.