

Снижение качества высшего образования как следствие формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов высшей школы

Влияние профессиональной деятельности на личность человека происходит особенно деструктивно в профессиях коммуникативной сферы, а именно в системе «человек – человек», к которой относится и профессия педагога. В результате этого процесса как начальное проявление дезинтеграции и профдеформации личности возникает синдром эмоционального выгорания, который значительно влияет на качество преподавания, снижая общий уровень высшего образования. Знание основных его проявлений, а также понимание необходимости его коррекции и владение простыми профилактическими и терапевтическими методами поможет педагогам высшей школы предупредить, своевременно распознавать и качественно корректировать начальные проявления личностной деструкции.

Ключевые слова: педагог, личность, высшая школа, эмоциональное выгорание, качество образования, коррекция.

В последние годы все больше специалистами изучаются различные аспекты личностной деформации, то есть влияние профессиональной деятельности на личность человека [1-7]. В первую очередь, этой проблеме подвержены коммуникативные профессии системы «человек – человек», куда, наряду со всеми категориями руководителей, менеджеров, медицинских работников, психологов, входит и профессия педагога [2, 4].

Все авторы сходятся в том, что в развитии синдрома эмоционального выгорания огромную роль играет фактор хронического стресса. Наиболее полно теорию стресса разработал Ганс Селье. Он так определил это понятие: «На влияние различного характера – холод, утомление, быстрый бег, страх, кровопотеря, унижение, боль и многое другое – организм отвечает не только защитной реакцией на данное влияние, а и определенным общим однотипным физиологическим процессом независимо от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней». Стресс межличностного общения, являясь одной из форм психоэмоционального истощения, также оказывает влияние на формирование «эмоционального выгорания». По сути, синдром эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1].

«Выгорание» отчасти является функциональным стереотипом и даже может сложиться ложное впечатление о его полезности для личности, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Однако в действительности возникают его дисфункциональные последствия, вследствие чего «выгорание» негативно сказывается на осуществлении профессиональной деятельности и отношениях с окружающими людьми [5].

В 1974 году американским психиатром Френденбергом впервые было применено понятие «синдром выгорания сотрудников» («staff burn-out syndrome»). Состояние, к которому применялся этот термин, представляло собой истощение, разочарование и отказ от работы [6]. Несмотря на то, что эта профессиональная деформация изучается уже около сорока лет, до сих пор идут споры о едином определении понятия «синдром выгорания сотрудников».

Рассмотрим три модели «психического выгорания», которые хорошо известны в настоящее время. Согласно первой модели, «выгорание» – это физическое и психологическое истощение, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Данная трактовка близка к пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости», однако это слишком одномерный подход. В противоположность двум другим подходам, приверженцы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» какими-либо определенными профессиональными группами. То есть у любого представителя какой-либо профессиональной направленности может возникать «синдром хронической усталости».

Вторая модель предложена голландскими психиатрами. Они рассматривают «выгорание» с точки зрения двухмерного подхода, в который включены эмоциональное истощение и деперсонализация. Деперсонализация проявляется в измененном отношении к себе либо к другим (подчиненным, ученикам, студентам, коллегам).

Наиболее распространенным является трехкомпонентный подход к пониманию синдрома эмоционального выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. Согласно данной модели, «выгорание» – это трехмерный конструкт, в который, помимо эмоционального истощения и деперсонализации, входит также редукция личных достижений. Основной составляющей «профессионального выгорания» рассматривается эмоциональное истощение, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая – деперсонализация – проявляется в деформации отношений с другими людьми. Это может быть как повышение зависимости от других, так и возрастание уровня негативизма, циничности установок и чувств по отношению к клиентам, подчиненным, студентам и т. д. Третий компонент «выгорания» – редукция личных достижений – может прояв-

ляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим людям [1, 3].

Некоторые авторы не расценивают «выгорание» как новый клинический феномен, а считают его во многом совпадающим с так называемым «вторичным травматическим стрессом» [5]. Общими проявлениями для этих состояний являются следующие:

– оба состояния возникают вследствие накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки»;

– клинические симптомы при данных состояниях одинаковые, а именно: бессонница, депрессия, нарушение взаимоотношений с членами семьи и значимыми людьми.

В настоящее время синдром выгорания рассматривается как долговременная стрессовая реакция, которая возникает в результате воздействия на человека хронических профессиональных стрессов средней интенсивности [4, 5].

Выгорание сопровождается физическим, эмоциональным и психическим истощением.

Признаки физического истощения: хроническое чувство усталости, слабости, скуки, снижение уровня жизненной энергии; частые головные боли, боли в спине, мышечное напряжение, нарушение сна, тошнота; снижение иммунитета, подверженность различным заболеваниям. Признаки эмоционального истощения: чувство подавленности, беспомощности, безнадежности; повышенная напряженность и конфликтность во взаимоотношениях с членами семьи; увеличение частоты и интенсивности отрицательных эмоций (раздражительность, гнев, нетерпение и т. д.); снижение частоты и уровня интенсивности положительных эмоциональных состояний (сочувствие, дружелюбие, заботливость, вежливость и т. д.). Признаки психического истощения: неудовлетворенность и негативное отношение к себе, работе и к жизни в целом; увеличение количество проявлений форм поведения, связанных с избеганием работы (прогулы, частое пребывание на больничных листах и т. д.).

Наиболее типичными клиническими проявлениями выгорания являются хроническая усталость, нарушения памяти, внимания, сна, а также личностные изменения. Возможно развитие тревожно-депрессивного расстройства, суицидального и зависимого поведения. Общими соматическими симптомами являются головная боль, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта (диарея, синдром раздраженного желудка), нарушения сердечной деятельности (тахикардия, аритмия, гипертония) [5, 7].

Естественно, что при наличии вышеперечисленных проблем, преподаватель высшей школы не может обеспечить надлежащее качество преподавания.

Мы попытались привести здесь максимально сжатую, но, в то же время, наиболее полную информацию о синдроме эмоционального выгорания. Если при прочтении этой статьи педагог или его коллеги обнаружили у себя симптомы формирования синдрома эмоционального выгорания, необходимо срочно принимать меры по его предотвращению, чтобы не запустить свое состояние и предупредить дальнейшую профессиональную деформацию личности. Конечно, этой проблемой должны заниматься специалисты, обладающие знаниями и практическими навыками в вопросе нивелирования симптоматики и негативных последствий «выгорания». Специалисты кафедры психиатрии, наркологии, неврологии и медицинской психологии ХНУ имени В. Н. Каразина имеют достаточный опыт подобной деятельности. Следует также отметить, что немалую роль в корректировке собственного «выгорания» играет самостоятельная работа человека, самопомощь, которая прекрасно сочетается с профессиональной помощью и является тем необходимым инструментом, без которого работа специалистов психотерапевтического профиля значительно усложняется. Перечислим некоторые из самых доступных, однако, тем не менее, достаточно эффективных способов самостоятельной коррекции «выгорания».

Юмор – чудесное средство от плохого настроения. Хорошее настроение, смех несовместимы с депрессией. Улыбайтесь при общении с людьми. Учитесь пребывать в расслабленном состоянии, думайте о чем-то приятном, что должно произойти в будущем или о чем бы Вы мечтали. Размышляйте о людях, к которым Вы относитесь с симпатией. Созерцайте прекрасные пейзажи, наблюдайте за дикими животными, общайтесь с домашними животными. Старайтесь находить возможность дышать свежим воздухом, получайте удовольствие от пребывания на солнце. Не отказывайтесь от физической нагрузки – занятия спортом, танцами, физический труд снижают нервное напряжение. Старайтесь общаться со счастливыми людьми. Встречайтесь с друзьями, высказывайте комплименты или похвалу в чей-то адрес. Старайтесь чаще прикасаться к любимым людям. Слушайте радиопередачи, хорошая музыка способствует позитивному психологическому состоянию. Большое значение имеют комфорт и эстетическое оформление рабочего места. Читайте рассказы, романы, стихи или пьесы. Планируйте путешествия и отпуск. Приобретайте новые знания и навыки. Заботьтесь о наличии у себя свободного времени. Обеспечьте себе условия для крепкого здорового сна. Решайте ежедневные проблемы по мере их возникновения, не допускайте нагромождения нерешенных проблем, – это может вызвать чувство беспомощности и утраты контроля над собственной жизнью.

Таким образом, ранняя самодиагностика синдрома эмоционального выгорания педагогами поможет своевременно выявить проявления эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личностных достижений, что позволит как можно раньше обратиться за профессиональной помощью. Также, используя предлагаемые данной статьей несложные рекомендации к аутогенным тренировкам, преподаватели смогут осуществить соответствующую профилактику и психокоррекцию своего состояния.

Напоследок хочется привести мудрое высказывание психиатра Дж. А. Робертса: «Если мы не проявляем инициативу в разработке своей собственной стратегии в отношении выгорания, может так случиться, что никто другой этого не сделает, и ничего не изменится» [7].

Литература

1. Кабачная А. В. Диагностика и коррекция «синдрома эмоционального выгорания» у медицинских работников, контактирующих с ВИЧ-инфицированными пациентами. Метод. рекомендации / А. В. Кабачная, Т. В. Майстат, В. И. Вовк. – Х. : «Союз. общественных инициатив». – 2006. – 16 с.
2. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психол. журнал. – 2002. – Т. 23, № 3. – С. 85–95.
3. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Мед. новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.
4. Форманюк Т. В. Синдром эмоционального «сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопр. психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.
5. Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников : монография / Л. Н. Юрьева. – К. : Сфера, 2004. – 272 с.
6. Freudenberger H. J. Staff burn out // J. Social Sciences. – 1974. – № 30. – P. 159–166.
7. Roberts G.A. Prevention of Burn-out / G. A. Roberts // Advances in Psychiatric Treatment. – 1997. – Vol. 3. – P. 282–289.