

М.В. Антропова

г. Екатеринбург, РГПШУ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫГОРАНИЯ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Интерес к синдрому «психического выгорания» возник в зарубежной психологии в 1970-х годах, и по настоящее время эта проблема широко изучается в контексте профессиональных стрессов.

Данной проблематикой занимались такие ученые, как К.Маслач, С.Джексон, Н.Е.Водопьянова, А.А.Баранов, Е.В.Орел.

Синдром «выгорания» довольно широко известен и исследуется в зарубежной психологии. Что касается отечественной науки, то данный феномен как самостоятельный практически не изучался. В имеющихся работах он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики.

В настоящее время существует единая точка зрения на сущность «психического выгорания» и его структуру. Согласно Н.Е.Водопьяновой, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Вероятность появления проблемы «выгорания» увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражительной природы. Соответствующим образом, «выгорание» соотносится с количеством и качеством контактов, которые профессионал имел со своими подчиненными, клиентами, подопечными и т.д.

Синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, в том числе для всех категорий руководителей, менеджеров, выполняющих функции управления персоналом.

Деятельность человека в современных системах управления техникой связана с периодически повторяющимся воздействием профессиональных, социальных, экологических и других факторов экстремального значения. Непосредственная или ожидаемая угроза их проявления сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением психических и физиологических функций, т.е. развитием нервно-психического напряжения.

Нервно-психическая устойчивость – интегративное свойство человека, которое (1) характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, (2) детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и (3) проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности.

Данной проблематикой занимались такие ученые, как И.П.Павлов, Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын, В.И.Рождественский, Л.М.Аболин.

В «социальных» профессиях продолжительные, многообразные и когнитивно сложные ситуации общения с другими людьми предъявляют высокие требования к качеству общения (доверительности, профессионализму, эмоциональной устойчивости и др.) и к высокой коммуникативной компетентности, поскольку от качества общения в наибольшей мере зависят результат данного взаимодействия и перспективы будущих деловых или интерперсональных контактов.

Именно для «социальных» или «коммуникативных» профессий характерны ежедневное многообразие эмоционально и когнитивно сложных ситуаций общения, высокая ответственность за результат

коммуникации, частое отсутствие положительного результата или мотивационного подкрепления (положительно обратной связи). Данные особенности делового общения выступают в качестве общих профессиональных стрессов для всех профессий, относящихся к числу «коммуникативных». Все эти признаки в той или иной мере представлены в профессии учителя.

Профессия учителя связана со значительным риском развития синдрома профессионального выгорания. Один из факторов успешной профессиональной адаптации педагогов - развитые адаптационные способности. Высокий уровень нервно-психической устойчивости и саморегуляции поведения препятствуют развитию эмоционального истощения, а значительный коммуникативный потенциал снижает вероятность возникновения деперсонализации.

Исследование учителей предметников проводилось в МОУ гимназии №5 в городе Талица. Выборка составила 35 человек (от 26 до 56 лет; средний возраст- 49 лет), женщины.

В исследовании использовалась методика измерения психического выгорания, разработанной Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой и опросник НПУ «Прогноз» Б.И.Бойко.

В результате проведенного исследования и статистической обработки данных было выявлено, что существуют значимые связи компонентов выгорания – деперсонализации и нервно-психической устойчивости ($r=0.504$), и редукации личных достижений и нервно-психической устойчивости ($r= - 0.745$) и учителей средней школы. Это может быть обусловлено высокой психической и физической нагрузкой, повышенным количеством коммуникаций (взаимодействие с учениками, родителями, коллегами), высокой ответственностью, низким заработком, непрестижностью работы и т.п. В связи с этим большое значение имеет степень адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов

среды и профессиональной деятельности, уровень активации ресурсов организма и психики индивида и показатели его функционального состояния и работоспособности, то есть нервно-психическая устойчивость.

Также, были обнаружены согласованные изменения при циничном отношении педагога к труду и объектам своего труда – учащимся, т.е. бесчувственное, негуманное отношение к ним и восприятие их не как живых людей, а всех их проблем и бед как благо для них и нервно – психической устойчивости; а также при возможности возникновения у учителей либо чувства негативного оценивания себя, своих профессиональных достижений и возможностей, либо редуцирование собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим и нервно – психической устойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень нервно-психической устойчивости влияет на такие компоненты выгорания как деперсонализация и редукция персональных достижений, что может быть связано с повышенной ответственностью, большим количеством взаимодействий, перегруженностью на работе, отсутствием перспективы роста, отсутствием поощрений и т.п. На основе полученных данных нами были разработаны следующие рекомендации по преодолению последствий выгорания в зависимости от уровня НПУ. Так, лицам, имеющим высокие показатели по шкале НПУ достаточно провести профилактические мероприятия, лицам же с низким уровнем НПУ понадобятся специальные тренинги для преодоления последствий выгорания.