

Бажук Оксана Владимировна

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии и специального
(дефектологического) образования
филиала Омского государственного
педагогического университета в городе Таре

Bazhuk Oksana Vladimirovna

PhD in Education Science,
Assistant Professor,
Psychology and Special (Defectology)
Education Department,
Tara branch of Omsk State Pedagogical University

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

RESOURCES PROVISION OF BURNOUT PREVENTIVE MEASURES FOR STUDENTS MAJORING IN EDUCATION SCIENCE

Аннотация:

В статье представлены теоретические и практические аспекты изучения эмоционального выгорания. Рассматривается проблема взаимодействия факторов выгорания и ресурсов сохранения профессионального здоровья в рамках деятельности по профилактике синдрома у студентов – будущих педагогов.

Ключевые слова:

эмоциональное выгорание, профессиональное здоровье, ресурсы, профилактика, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, студент педагогического вуза.

Summary:

The article presents the theoretical and practical aspects of burnout study. The paper reviews the problem of interaction between burnout factors and resources for preserving occupational health within the framework of this syndrome preventive measures among students majoring in Education Science.

Keywords:

burnout, occupational health, resources, preventive measures, depersonalization, reduction of professional achievements, student of the pedagogical university.

На современном этапе развития общества в условиях политических, социальных, экономических перемен, происходящих в жизни страны, появляются проблемы в сфере образования, связанные с увеличением стрессовых состояний специалистов, повышением запросов, предъявляемых к профессионализму личности. Доступность качественного образования, психологическая безопасность обучающихся напрямую зависят от компетентности, высокой работоспособности и личностных качеств современного педагога.

В настоящее время далеко не каждый человек может эффективно осуществлять свою деятельность, что приводит к возникновению деформаций личности, побуждающих сменить профессию. К числу таких профессиональных деформаций относится эмоциональное выгорание, которое негативно влияет на здоровье и снижает эффективность профессиональной деятельности специалиста. Вследствие этого уже на этапе обучения в вузе возникает необходимость выявления внешних и внутренних ресурсов у студентов, использование которых позволит им предупредить формирование данного синдрома.

В отношении студентов выделяются два аспекта обозначенной проблемы. Так, в последнее время студенческая молодежь проявляет негативную динамику изменения своего здоровья, но при этом является перспективной социальной группой для восприятия и распространения ценности «здоровье», а также формирования осознанного и целенаправленного отношения к укреплению своего здоровья. Поэтому актуализация и активизация личностных ресурсов студентов будут способствовать повышению здоровьесберегающего потенциала всех субъектов образовательного процесса. Это позволяет говорить о том, что одна и та же особенность личности может являться как фактором выгорания, так и составляющей частью ресурсов профессионального здоровья в зависимости от взаимосвязей ее с другими и степени выраженности в данный момент, что необходимо учитывать в процессе профилактики профессионального выгорания студентов.

Изучением данной проблемы занимались как зарубежные, так отечественные ученые (Т.В. Форманюк, К. Маслач, Х.Дж. Фрейденберг, В.В. Бойко, В.Е. Орел и др.). Подробный анализ психолого-педагогической литературы, диссертационных исследований позволил уточнить содержательные характеристики понятий «профессиональное здоровье», «эмоциональное выгорание», «ресурсы», «профилактика».

По мнению А.Г. Маклакова, профессиональное здоровье – это совокупность характеристик здоровья специалиста (эмоциональных, когнитивных, поведенческих), отвечающих определенным требованиям и обеспечивающих высокую эффективность деятельности [1, с. 145].

Относительно профессии феномен эмоционального выгорания рассматривается как профессиональная деформация специалиста, вызванная влиянием внешних и внутренних факторов [2, с. 76]. Данные факторы в каждой отдельной ситуации действуют взаимосвязанно, поэтому предсказать возникновение эмоционального выгорания у специалиста практически невозможно. Выгорание не зависит от сферы профессиональной деятельности и для любого специалиста является неизбежным, поэтому профилактическая деятельность представляется обязательной, так как позволяет предотвратить или исключить возникновение синдрома, а также сохранить профессиональное здоровье за счет обеспечения личности комплексом ресурсов.

Ресурсы – это потенциальные возможности личности, способствующие ее психологической устойчивости в стрессовых ситуациях и обеспечивающие успешность выполнения какой-либо деятельности [3, с. 305].

В настоящее время симптомы эмоционального выгорания встречаются не только среди работающих людей, но и среди выпускников вузов, вступающих на путь выбранной профессии.

С целью исследования синдрома у студентов последнего года обучения было проведено эмпирическое исследование, которое включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Объем выборки на констатирующем этапе эксперимента составил 24 человека. Участниками исследования выступили студенты 4-го курса (девушки) в возрасте 21–22 лет, обучающиеся в филиале Омского государственного педагогического университета в городе Таре по направлениям «Психолого-педагогическое образование» и «Педагогическое образование», профили «Психология образования» и «Начальное образование» соответственно.

Для определения уровня сформированности фаз выгорания была использована методика исследования данного синдрома В.В. Бойко. Анализ полученных результатов позволяет говорить о том, что в среде студентов синдром выгорания сформировался или находится в стадии формирования на каждой из фаз: фаза напряжения выявлена у 3 человек (12 %), напряжения и резистенции – у 15 (64), напряжения, резистенции и истощения – у 6 (24).

Дальнейшее изучение факторов, влияющих на формирование синдрома выгорания у студентов, осуществлялось по методике К. Маслач. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что в среде студентов последнего курса обучения самой многочисленной является группа с эмоциональным истощением (76 %, или 18 человек), которое проявляется в сниженном эмоциональном тоне, исчезновении интереса и положительных эмоций по отношению к окружающим, неудовлетворенности жизнью в целом.

У студентов также имеют место деперсонализация и редукция профессиональных достижений (12 и 12 %, по 3 человека соответственно), где деперсонализация – эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение профессиональных обязанностей, циничное отношение к людям, а редукция профессиональных достижений – негативная оценка своей профессиональной компетентности, снижение мотивации, стремление отстраниться от окружающих, снять с себя ответственность [4, р. 75].

Результаты констатирующего этапа исследования позволяют говорить о том, что назрела необходимость создания и реализации программы профилактики синдрома эмоционального выгорания в вузе, объединяющей действия субъектов образовательного процесса и способствующей минимизации их проблемных сфер. С этой целью студенты 4-го курса филиала были включены в формирующий этап эксперимента – реализацию программы профилактики выгорания «Скажи стрессу нет», которая состояла из нескольких взаимосвязанных блоков: введение в групповую работу, самопознание и самоанализ, повышение психолого-педагогической компетентности, деятельностный блок. В рамках программы были использованы активные методы обучения (тренинг, дискуссия, игровые методы, лекции и др.), позволяющие отследить индивидуальный прогресс каждого студента, выявить его отношение к будущей профессии.

Следует отметить, что параллельно с формированием умения использовать внешние ресурсы у участников программы происходило изменение внутренних ресурсов. Это обусловлено тем, что элементами, входящими в их состав, являются сложные образования (знания, ценности, профессионально важные качества и др.) и зависящая от них устойчивая система способов, приемов и средств, к которым студент – будущий педагог сознательно или стихийно прибегает в своей профессиональной деятельности. Все эти ресурсы формируются у педагогов в процессе их жизненного и профессионального опыта. Учет их позитивных проявлений или ликвидация негативных в рамках программы происходили в первую очередь в процессе их самоанализа. Предложенные теоретические материалы и практические задания способствовали активизации этой работы и переосмыслению профессиональных и личностных ресурсов участников тренинга [5].

Примечательно, что уже после первых практических занятий студенты сообщали о наличии позитивной тенденции в проявлениях и регуляции своих эмоциональных состояний. Эти изменения, как правило, были незначительными и выступали как качественные позитивные подвижки, которые повлекли дальнейшую работу над собой.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика, позволившая более точно проследить изменения в формировании фаз и факторов эмоционального выгорания студентов, произошедших в результате апробированной программы, разработанной на основе ресурсного подхода.

По методике В.В. Бойко показатели сформированности фаз напряжения, резистенции и истощения значительно снизились по отношению к констатирующему этапу: сформированность трех фаз показал 1 человек (4 %), фазы напряжения и резистенции продолжают проявляться у 6 человек (24), у остальных 17 обучающихся симптомы эмоционального выгорания отсутствуют (72 %).

По методике К. Маслач на контрольном этапе эксперимента симптомы деперсонализации и редукции профессиональных достижений у студентов выявлены не были, лишь у 8 человек (32 %) отмечался низкий уровень эмоционального истощения.

Из представленных результатов можно сделать вывод, что программа профилактики эмоционального выгорания у студентов – будущих педагогов на основе ресурсного подхода способствовала положительной динамике в изменении фаз формирования синдрома. При этом особенностью программы как заключительного этапа профилактики является то, что она не имеет границ и должна реализовываться на протяжении всей последующей профессиональной деятельности.

Данное исследование не исчерпывает всех аспектов эмоционального выгорания студентов, поэтому требует уточнения и развития, а также дальнейшего изучения особенностей взаимодействия факторов выгорания и ресурсов профессионального здоровья.

Ссылки:

1. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1996. 393 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.
3. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития : учебник. М., 2016. 480 с.
4. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout // In professional burnout: recent developments in theory and research / ed. by W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. L., 1998. P. 75–93.
5. Бажук О.В. Моделирование педагогической профилактики профессионального здоровья студентов, будущих социальных педагогов // Вестник Орловского государственного университета. 2012. № 3 (23). С. 245–246.

References:

- Bazhuk, OV 2012, 'Modeling pedagogical preventive measures for professional health of students majoring in Social Pedagogy', *Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 3 (23), pp. 245-246, (in Russian).
- Burisch, M, Schaufeli, WB, Maslach, C & Marek, T (eds.) 1998, 'In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout', *In professional burnout: recent developments in theory and research*, London, pp. 75–93.
- Maklakov, AG 1996, *Fundamentals of psychological support for the professional health of servicemen*, D.Phil. in Psychology thesis, St. Petersburg, 393 p., (in Russian).
- Minyurova, SA 2016, *Psychology of self-knowledge and self-development*, textbook, Moscow, 480 p., (in Russian).
- Vodopyanova, NE & Starchenkova, ES 2005, *Burnout syndrome: diagnostics and prevention*, St.-Petersburg, 336 p., (in Russian).