



# ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕРАПИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

## ПРОБЛЕМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ

УДК 616-008.615

**Манько О.М.:** заведующая кафедрой промышленной экологии и охраны труда, д.м.н.;

**Поспелова И.Ю.:** доцент кафедры охраны труда и промышленной экологии, к.псих.н.;

**Фортунатова Л.И.:** доцент кафедры промышленной экологии и охраны труда.

ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского»,  
г. Москва, Россия

### Введение

На современном этапе развития российского общества образование и здравоохранение стали одними из основных стратегических приоритетов. Сохранить здоровье нации, приумножить население страны, дать образование подрастающему поколению – сейчас это основная системная задача всех ветвей российской власти, всех специализированных и общественных институтов страны. В настоящее время остается актуальным поиск новых средств, повышающих адаптационные возможности человека и избавляющих от возникающих психопатологических явлений. Оптимизация системы санаторно-курортной помощи населению рассматривает в качестве приоритетного направления деятельности в этой сфере нелекарственные технологии лечения на основе психологической коррекции психоэмоционального состояния у пациентов с «синдромом эмоционального выгорания» (СЭВ). В Международной классификации болезней (МКБ-Х) СЭВ отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

*Особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов*

Профессия педагога, относящаяся к профессиям типа «человек-человек», неизбежно связана с высокими эмоциональными тратами. Причины профессионального стресса преподавателя могут быть объективными и субъективными. К объективным относят физическую и психологическую напряженность труда, высокий уровень ответственности и связанное с ним высокое нервно-эмоциональное напряжение, постоянную необходимость принимать оперативные решения, неравномерность нагрузки, высокую плотность межличностных контактов, возможность конфликтов при необходимости выполнять запланированный объем работы в жестких временных рамках, постоянное оценивание со стороны других людей с тенденцией агрессивного отношения со стороны родителей и студентов и т.д. Субъективными причинами являются фрустрации потребностей педагога в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержке [1]. К сожалению, как профессиональная группа (в процентном отношении к другим профессиям) учительство отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели

снижаются по мере увеличения стажа работы. По данным многих исследований, даже у молодых преподавателей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, нервные истощения, неврозы. Для педагогов со стажем работы 15–20 лет характерны педагогические кризисы, истощение, профессиональное выгорание. Если мы вспомним нравственно-этические нормы преподавателей, то станет понятно, насколько опасным является развитие данного процесса для педагогов. Ведь выгоревший по какой-либо причине человек неэффективен в своих действиях и целях, особенно если это касается обучения и воспитания здоровой молодежи.

Это понятие – синдром выгорания – довольно широко разрабатывается в отечественной и зарубежной психологии со второй половины XX в. Исследованию данного феномена посвящены работы таких авторов, как Х.Фройденбергер, К.Маслач, С.Джексон, А.Пайнс и др. Внимание отечественных психологов (Н.А.Аминов, В.В. Бойко, М.В. Борисова, А.В. Буданов, В.Е. Орел, Л.А. Китаев-Смык, Т.В. Форманюк и др.) данная проблема привлекла на рубеже 70–80-х гг. Причем вначале она в основном изучалась в контексте проблем профессионального стресса и профессиональной деформации личности в профессиях системы «человек – человек». В настоящее время феномен профессионального выгорания определяется как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность профессиональной деятельности, в конечном итоге приводя к профессиональной деформации личности. По данным многих исследований именно педагоги, вследствие особенностей своей профессии наиболее подвержены этому синдрому [1].

Основными симптомами синдрома выгорания являются эмоциональное, психическое истощение, личностная отстраненность, ощущение специалистом утраты эффективности [1, 2]. В качестве причин, обуславливающих выгорание педагогов, чаще всего указываются две группы факторов: индивидуальные характеристики (социальные, возрастные, половые, а также индивидуально-психологические особенности самого профессионала, включая нейротизм, экстраверсию, локус контроля и др.)

и организационные факторы, связанные с содержанием и условиями самой профессиональной деятельности: острота проблем профессиональной деятельности, глубина контакта со студентом, обратная связь, справедливая оценка результатов деятельности, рабочие перегрузки, продолжительность рабочего дня и др.) [1].

Развитие синдрома выгорания носит фазовый характер. 1-я фаза – это фаза напряжения, на которой педагог, переживая различные стрессовые ситуации, испытывая при этом выраженные чувства тревоги, депрессии, безвыходности и неудовлетворенности собой, тем не менее, стремится гиперкомпенсировать начинающиеся симптомы дезадаптации. Часто как следствие экстремально положительной установки педагога на выполнение профессиональной деятельности, наблюдается гипертрофированная включенность в педагогический процесс (чрезмерная активность, чувство незаменимости, отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований, ограничение социальных контактов).

Во второй фазе педагог начинает сопротивляться стрессу, но делает это с помощью уменьшения своих профессиональных обязанностей и эмоциональной отстраненности от работы. По мере развития синдрома у педагога появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. В дальнейшем педагог сталкивается с нарастающим отчужденностью к окружающим и к профессиональной деятельности, нарастает цинизм, снижается или пропадает эмпатия, появляется безразличие, нежелание выполнять свои обязанности. Эмоциональные реакции уплощаются, нарастает депрессивное и/или агрессивное состояние.

Название третьей фазы – истощение – говорит само за себя. Конечная фаза синдрома выгорания отличается выраженной деструктивностью во всех сферах психического функционирования. На этой стадии у человека проявляется эмоциональный дефицит, деперсонализация и целый спектр психосоматических и психовегетативных дисфункциональных признаков. Разочарование педагога в собственной профессии, личности, других людях приводят к отрицательным жизненным установкам, хроническому чувству беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальному отчаянию, безысходности.

*Психологический портрет педагогов, наиболее подверженных синдрому*

По результатам исследований феномена выгорания в зарубежной и отечественной психологии можно составить социально-психологический портрет педагога, у которого с наибольшей вероятностью может проявиться эффект психического выгорания. К сожалению, от выгорания в первую очередь страдают педагоги с высоким уровнем притязаний, считающих свою работу высокозначимой и общественно полезной. Как правило, это ответственные и добросовестные работники, имеющие высокий уровень образования, экстернальный (внешний) локус контроля, высокий уровень эмоциональной сензитивности и тревожности, пассивные тактики сопротивления стрессу, низкую личностную выносливость и заниженную самооценку. Люди, сгоревшие на работе, как правило, начинают трудиться, имея высокие идеалы и самые лучшие намерения.

Наиболее подвержены развернутому синдрому психического выгорания женщины 40–50 лет, а также мужчины этого же возраста, никогда не состоявшие в браке. Однако нередко выгорание обнаруживается уже у молодых работников. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию объясняют эмоциональным шоком, который они

испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям [2]. Существенны также гендерные различия. Синдром выгорания чаще испытывают именно женщины. И не только потому, что они отличаются большей сензитивностью и чаще заняты в педагогической сфере. Вероятно, более значимо для формирования феномена выгорания то, что работающая женщина испытывает более высокие по сравнению с мужчинами рабочие перегрузки из-за домашних и семейных обязанностей. При этом женщина чаще испытывает и более глубоко переживает пресловутый конфликт ролей (роль «отличного работника» зачастую трудно совместима с ролью «хорошей матери» или «заботливой жены»).

*Факторы эмоционального выгорания у педагогов*

Среди организационных факторов выгорания педагогов выделяют: физическую и психологическую напряженность труда, высокий уровень ответственности и связанное с ним высокое нервно-эмоциональное напряжение, постоянную необходимость принимать оперативные решения, неравномерность нагрузки, высокую плотность межличностных контактов, возможность конфликтов при необходимости выполнять запланированный объем работы в жестких временных рамках, постоянное оценивание со стороны других людей с тенденцией агрессивного отношения со стороны родителей и студентов и т.д.

Для объяснения причин профессионального выгорания недостаточно рассматривать индивидуальные и организационные факторы сами по себе. Выгорание – это, скорее, результат взаимодействия личностных и ситуационных факторов. Поэтому следует рассматривать, прежде всего, несоответствие между личностью, ее социально-демографическими и индивидуально-психологическими особенностями и работой независимо от типа профессиональной деятельности (несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику и его ресурсами; несоответствие между трудовым вкладом личности и уровнем ее вознаграждения; несоответствие между этическими принципами личности и требованиями работы и др.). Перспективность такого подхода определяется тем, что он позволяет найти совокупное влияние различных факторов в каждом конкретном случае выгорания и перейти от рассмотрения выгорания к его устранению [2].

*Формы и методы работы с синдромом у педагогов*

Комплексные подходы к решению проблемы профессионального здоровья педагогов мы нашли в работах Л.М. Митиной, выделяющей следующие направления в решении данной проблемы: воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество со студентом; обеспечение социально-психологических условий повышения уровня психолого-педагогической компетентности, прежде всего, коммуникативной и конфликтной; психологическое обеспечение повышения культуры эмоциональной жизни педагога; повышение его профессионального самосознания, осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать своё будущее [1]. Подобный комплексный подход, по сути, является лучшим отражением идей профилактики профессионального выгорания педагогов и как любая профилактика должен разрабатываться и реализовываться на трех уровнях – государственном, общественном и личном. Все три уровня равно значимы для профилактики, но если их реализация на государственном уровне должна осуществляться в законодательном порядке, то реализация программы на общественном уровне и личной профилактики профессионального выгорания возможна только при активном содействии администрации учебных заведений

и самим педагогом, ведь принудить к здоровью, равно как и к счастью – невозможно.

Восстановление профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания дезадаптивных компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени согласованности интегральных характеристик личности педагога, его мотивация к здоровому образу жизни, гармоничному личному и профессиональному развитию. Также как и в целом, в педагогике, наиболее эффективными в деле научения самих педагогов профилактике профессионального выгорания являются активные формы и методы обучения, в том числе различные виды психологического тренинга. При использовании психотерапии в условиях санаторно-курортного лечения наибольшую эффективность продемонстрировала групповая психотерапия.

В настоящее время во всем мире в подготовке и психологическом сопровождении специалистов, работающих с людьми в различных областях социальной практики, в том числе и в педагогике, все большую популярность приобретают так называемые балинтовские группы, названные так по имени их основателя английского психотерапевта Микаэля Балинта (M. Balint, 1896–1970). Их эффективность обусловлена самой технологией работы балинтовской группы – выражением эмпатии и поддержки друг другу, которые тесно связаны с атмосферой эмоциональной безопасности в процессе обсуждения представляемых случаев из практики участников.

В работе балинтовской группы может использоваться ряд известных психотерапевтических приемов и тренинговых методов: элементы психодрамы, тренинг сензитивности, приемы эмпатического слушания, приемы невербальной коммуникации, ролевые игры и др. Группа помогает участнику осознать его внутреннюю коммуникацию, научает его четче определять характер своих внешних коммуникативных ролей, особенно неформальных и нередко противоречащих конвенциональной роли, осознавать эмоциональные переживания и связанные с ними

психологические защиты. Открытость опыту переживания участников в безопасной атмосфере группы способствуют пониманию собственного внутреннего мира и принятию миров других, а также помогают получить предметную помощь группы и ведущего в анализе непосредственных тревожащих ситуаций практики.

В отличие от разрозненных установочных тренингов балинтовская группа является реальным устойчивым опытом обретения эмпатии и поддержки, соответственно, опыт, приобретаемый в подобной группе, наиболее полно и быстро может быть перенесен специалистом в его повседневную практику. Встречи в балинтовской группе позволяют обеспечить определенный сдвиг в самосознании участников группы и в соответствии со знаменитой «формулой Балинта» позволяют достичь «ограниченных, хотя и значительных изменений» не только в профессиональной жизни, но и во всех аспектах бытия специалиста. Ее можно рекомендовать как активную форму работы по подготовке и самоусовершенствованию педагогов в условиях санаторно-курортного лечения.

### Заключение

Подводя итоги, подчеркнем, что профессиональное выгорание педагогов крайне опасно, т.к. его последствиями являются низкая эффективность и продуктивность преподавательской деятельности, неудовлетворенность своим трудом, резкое ухудшение состояния здоровья педагога и как следствие – ухудшение здоровья студентов. Профилактика профессионального выгорания педагогов в комплексе курортного лечения должна осуществляться системно, и главным в этой системе должен стать сам педагог. Таким образом, методы групповой психотерапии (на примере «балинтовских групп») в условиях санаторно-курортного лечения могли бы эффективно воздействовать на психоэмоциональную сферу не только педагогов, но и представителей других профессий, страдающих СЭВ. Очевидна необходимость формирования в условиях санаторно-курортного лечения современных программ профилактики СЭВ, психологической и социальной адаптации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М.: Издательство Академия, 2005.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Академический проект, 2009
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И. Бабич – Волгоград: Учгиз, 2009. – 116 с.
4. Манько О.М., Поспелова И.Ю. Синдром профессионального выгорания как новый риск безопасности труда. Москва. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции «Модернизация состояния здоровья качества образа жизни населения России» 7–8 июня 2011 г.
5. Суховершин А.В. Психотерапевтическая коррекция психопатологических расстройств у лиц с синдромом профессионального выгорания / А.В. Суховершин, А.В. Пантин // Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы: материалы Всероссийского конгресса с международным участием (г. Новосибирск 12–13 мая 2011 г.). – Новосибирск, 2011. – С. 247–248.
6. Суховершин А.В. Перспективы использования санаторно-курортных методов лечения лиц с синдромом эмоционального выгорания на курорте Белокуриха / А.В. Суховершин, А.В. Пантин // Современные аспекты реабилитации в медицине: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 30-летию юбилею кафедры восстановительной медицины ФПК и ПСГБОУ ВПО «АГМУ Росздрава» (г. Барнаул, 06–07 октября 2011 г.). – Барнаул, 2011. – С. 209–210.

### РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вопросы профессионального здоровья педагога, раскрывается понятие синдрома эмоционального выгорания, его этиопатогенез и фазовоспецифичность, а также профилактика выгорания у педагогов. Предлагается использование балинтовских групп в профилактике профессионального выгорания педагогов в условиях санаторно-курортного лечения.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье педагогов, синдром эмоционального выгорания, профилактика профессионального выгорания педагогов, балинтовские группы.

### ABSTRACT

This article addresses the occupational health of teachers, reveals the concept of burnout syndrome and its etiopathogenesis and phase specificity, as well as prevention of burnout among educators. It is proposed the use of Balint groups in the prevention of professional burnout of teachers.

**Key words:** professional health educators, professional burnout syndrome, prevention of professional burnout of teachers, Balint group.

### Контакты:

**Манько О.М.** E-mail: olgamanko@list.ru **Поспелова И.Ю.** E-mail: inkin2004@list.ru.

**Фортунова Л.И.** E-mail: lafort07@rambler.ru.