

33. Юрьева Л.Н. Профилактика и коррекция синдрома выгорания у сотрудников психиатрических служб [Текст] /Л.Н. Юрьева // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / Под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. - Курск: Изд-во КГУ. - 2008. - С. 284 - 299.

34. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы [Текст] / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 21-54.

35. Hobfoll S.E., Freedy J. Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout / S.E. Hobfoll, J. Freedy // In Professional burnout: recent developments in theory and research / Ed. by W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. - London: Taylor and Francis, 1993. - P. 115–129.

36. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice / S. Maddi // Consulting Psychology Journal. 2002. Vol. 54, P. 173-185.

УДК 159.9.075

А.Д. Гольменко

A.D. Golmenko

Иркутский государственный университет

Irkutsk State University

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ КАК
ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS AS A FACTOR
DISTURBING THE PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE
EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Аннотация. Состояние внутриличностного не решенного конфликта приводит к выраженному психоэмоциональному стрессу и профессиональному выгоранию. В большей степени выгоранию подвержены учителя городских школ при сравнении с сельскими учителями и с увеличением стажа работы эти процессы приобретают более выраженную форму. Профессиональное выгорание негативно сказывается на

межличностном взаимодействии в образовательном учреждении и может приводить к конфликтам.

Abstract. The state of the intrapersonal conflict is not resolved leads to a pronounced psycho-emotional stress and professional burnout. To a greater extent burnout-prone teachers in urban schools in comparison with rural teachers, and with increased experience these processes become more pronounced form. Professional burnout has a negative impact on interpersonal interaction in the educational institution and may lead to conflicts.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психологическая безопасность, образовательная среда, конфликт.

Key words: professional burnout, psychological safety, educational environment, conflict.

Психологическая безопасность образовательной среды в последние годы становится все более значимой, актуальной и до конца нерешенной проблемой.

Безопасность образовательных учреждений включает в себя психологическую и физическую составляющие. Не будем подробно останавливаться на физической безопасности, так как в настоящий момент уже прописаны наиболее важные законы, регламентирующие разнообразные аспекты физической безопасности.

Психологическая безопасность образовательного учреждения интересовала многих современных ученых-психологов. В свое время такие ученые как Б.Г. Ананьев, В.В. Авдеев, А.А. Реан, Г.М. Андреева, И.В. Дубровина, Е.И. Исаев, Е.А. Климов, Д.Б. Эльконин, В.А. Левин, Д.И. Фельдштейн, Э.Фромм и др. внесли значительный вклад в изучение психологии образовательной среды и созданию условий психологической безопасности.

Образовательная среда школы и ее участники могут подвергаться как внешним, так и внутренним угрозам. На уровне личности к основным внутренним угрозам относят: внутренний дисбаланс и психологическое напряжение личности, психологическое неблагополучие, нестабильность и нарушение психического развития и здоровья, к внешним – неудовлетворенность психологическими характеристиками среды и неустойчивость к воздействиям со стороны людей и групп.

Психологически безопасной средой можно считать такую среду, в которой присутствует удовлетворенность взаимодействием и защищенность.

Повышение уровня психологической безопасности способствует формированию и развитию психического и психологического здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса: учеников, учителей, родителей.

В нашей статье мы рассмотрим учителей, как одного из участников учебно-воспитательного процесса.

Профессия учителя связана со стрессовыми ситуациями, которые могут вызывать тревожность, депрессию, эмоциональную ригидность и эмоциональное опустошение.

Для работы учителя характерны информационный и эмоциональный стресс, который может приводить к эмоциональным сдвигам, изменениям в мотивации, характере деятельности.

Действие многочисленных эмоциональных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию.

Необходимо учитывать, что факторы школьной среды действуют комплексно в течение всего профессионального стажа, поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов их суммарное воздействие значительно.

Состояние внутриличностного нерешенного конфликта приводит к выраженному психоэмоциональному стрессу. На этом этапе происходит срабатывание механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, которые могут выражаться: профессиональной деформацией личности (синдромы хронической усталости и эмоционального выгорания); профессиональной стагнацией, деструкцией и саморазрушающим поведением.

Профессиональная деформация личности – изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентации, характера, способов общения и поведения), которое наступает под влиянием выполнения профессиональной деятельности. Формируется профессиональный тип личности, который может проявляться в профессиональном жаргоне, манерах поведения, физическом облике [6].

Профессиональные деформации нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность, устойчивость, отрицательно сказываются на продуктивности деятельности.

Профессиональная деформация проявляется в таких качествах личности, которые изменяются под влиянием профессиональной роли. Источники профессиональной деформации кроются в недрах профессиональной адаптации личности к условиям и требованиям труда.

Наряду с профессиональной деформацией может возникать профессиональная стагнация и деструкция.

В социологическом словаре *стагнация* рассматривается как «застой или постепенное разложение системы вследствие отсутствия факторов развития».

Профессиональная стагнация проявляется как доминирование тенденции к устойчивости, сохранению достигнутого уровня профессионализма вследствие относительно успешного приспособления к профессиональной среде (предметной и социальной), отсутствие самостоятельного зрелого целеполагания в профессиональном развитии, неоптимальное, дисгармоничное развитие и реализация личностных и психических ресурсов [6].

Профессиональные деструкции – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

Конечным результатом деструктивной профессиональной дезадаптации педагогического работника становится саморазрушающее поведение. Оно рассматривается, как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью вплоть до его смерти. Разновидностями саморазрушающего поведения являются такие заболевания как алкоголизм, наркомании, токсикомании и др., ведущие к разрушению физического или психического здоровья.

Исследования отечественных психологов показывают, что к основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят: ежедневную психическую перегрузку, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты [4].

Эмоциональная насыщенность профессиональной деятельности приводит к повышенной раздражительности, перевозбуждению, тревожности, нервным срывам. Такое неустойчивое состояние психики получило название *синдрома «эмоционального сгорания»* или *профессионального выгорания*. Этот синдром наблюдается у педагогов, врачей, управленцев, социальных работников. Его следствием могут стать неудовлетворенность профессией и утрата перспектив профессионального роста.

Синдром эмоционального выгорания – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия.

Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще – профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с людьми.

Синдром эмоционального выгорания проявляется различными фазами и симптомами. Нас в большей степени интересует фаза «Истощения», особенно сложившийся симптом, которые характеризуют сформированное профессиональное выгорание.

Фаза «Истощения» характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности [2].

В.В.Бойко характеризует фазу «Истощения» следующими симптомами:

Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные (резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы).

Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничего не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций.

Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной цен-

ности. В наиболее тяжелых формах возникают психопатологические проявления личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана эта профессиональная деятельность.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Нами совместно с магистрантом С.В. Майоровой было проведено исследование профессионального выгорания, в котором приняли участие педагоги городских и сельских школ, общее количество составило 136 человек. При этом учитывался стаж работы в профессии (5-15 и более 15 лет). Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия №1» г. Ангарска, МБОУ «Ангарский лицей №1» и на базе 10 сельских средних общеобразовательных школ Куйтунского района Иркутской области.

В исследовании были использованы следующие методики: Опросник профессионального выгорания («психическое выгорание») Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, разработанный на основе трехкомпонентной модели К. Маслак, С.Джексона и Методика исследования эмоционального выгорания В.В.Бойко [2,4].

Диагностика профессионального выгорания учителей городских и сельских школ при стаже работы от 5 до 15 лет показала, что статистически больше выражено выгорание у учителей городских школ. Так, у них высокий уровень выгорания по шкале эмоциональное истощение составил 36,6%, деперсонализация 18,1% и редукция личных достижений 33,8%, а у учителей сельских школ 16,02; 5,0; 23,4% соответственно. При стаже работы более 15 лет достоверных различий не выявлено. У учителей городских школ высокий уровень выгорания по шкале эмоциональное истощение составил 32,0%, деперсонализация 15,7% и ре-

дукция личных достижений 27,7%, а у учителей сельских школ 28,4; 13,5; 23,6% соответственно.

Результаты исследования городских и сельских учителей по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко показали, что у учителей городских школ достоверно выше показатели выгорания в сложившемся симптоме при стаже от 5 лет до 15 лет: фаза «напряжение» – 37,0%, фаза «резистенция» – 48,3%, фаза «истощение» – 34,2%, а у сельских 20,1%; 27,9%; 18,6% соответственно. При стаже работы более 15 лет выявлены так же достоверные различия. У учителей городских школ фазы составили: «напряжение» – 64,7%, «резистенция» – 66,9%, «истощение» – 69,2%, а у сельских – 57,1%; 54,2%; 55,2% соответственно.

Исследование показало, что профессиональному выгоранию в большей степени подвержены учителя городских школ и с увеличением стажа работы эти процессы приобретают более выраженную форму.

Ранее нами было выявлено, что факторами или причинами высоких показателей профессионального выгорания являются: длительный период не работы по специальности, который приводит к нарушению психологического компонента (саморегуляция, психологические защиты, коммуникативные качества и т.д.) и профессионального (значительное снижение показателей общетеоретических и практических знаний). Кроме того, выраженность профессионального выгорания зависит от профессиональной пригодности (несоответствие выбранной профессии) и несоответствия оптимальным характеристикам профессионально значимых личностных качеств [7].

Последствия роста синдрома эмоционального выгорания негативно сказываются на межличностном взаимодействии в образовательной среде, профессионализме педагога, качестве выполнения им профессиональных обязанностей и напрямую связаны с конфликтологической составляющей педагогической деятельности [3].

Педагоги взаимодействуют с обучающимися, их родителями, коллегами, администрацией, и в каждой упомянутой диаде могут возникать конфликты.

Российские психологи уверены, что последствия профессионального выгорания педагогических работников приводят к риску нарушения взаимодействия, а значит и возникновению конфликтов, как между взрослыми участниками образовательного процесса и детьми, так и пагубно сказываются на взаимодействии коллег в образовательном учреждении [9].

Следует отметить, что конфликт выступает одной из основных причин развития у педагогических работников профессионального вы-

горания и основанием для возникновения и развития конфликтных ситуаций.

Конфликт в современной образовательной среде рассматривается как способ разрешения противоречий в процессе социального взаимодействия, заключающемся в межличностном общении между участниками образовательного пространства и выходящим за пределы данного пространства, непосредственно в социум, становится проблемой общества в целом [1].

М.М. Рыбакова указывает, что основной внутренней угрозой во взаимодействии участников образовательной среды является конфликт, в результате которого возможно получение психологической травмы, в результате чего наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью, отсутствует базовое удовлетворение основных потребностей, то есть возникает препятствие на пути самоактуализации [8].

С. М. Емельянов пишет, что при возникновении конфликта нарушается эмоциональный комфорт, возможность высказать свою точку зрения; уважительное отношение к себе, что также неблагоприятно влияет на развитие личности и вызывает психологический дискомфорт и угрозу психологической безопасности личности [5].

Эмоциональная сторона играет огромную роль в конфликтной ситуации. Эмоции, вызываемые конфликтной ситуацией, могут лишить человека возможности конструктивно мыслить, находить выход из сложной ситуации, порождают хаос в восприятии происходящего.

Поэтому очень важно организовать сопровождение профессиональной педагогической деятельности в образовательной организации по преодолению риска конфликта. Организация такого сопровождения должна начинаться с предупреждения риска возникновения профессионального выгорания.

В целях снижения риска возникновения деструктивных конфликтов в образовательной среде до минимума, необходимо повышение грамотности педагогического сообщества в области конфликтологии, а также психологической компетентности учителей в области причин и последствий профессионального выгорания, самодиагностики, самореабилитации и самокоррекции этих проявлений. Необходимо организовать в образовательных организациях систему групповых психологических тренингов для педагогов по профилактике и коррекции профессионального выгорания.

Литература

1. Анцупов А.Я. Значение, предмет и задачи конфликтологии / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов // Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 1999. – С. 81.

- 2.Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
- 3.Березовская Л.И. Факторы внутриличностных конфликтов в контексте профессионального выгорания учителя / Л.И. Березовская // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 4.
- 4.Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 5.Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 3-е изд., перераб. и доп. / С.М. Емельянов. – СПб.: 2009. – 384 с.
- 6.Профессиональная деформация личности. Учебное пособие. (Составители А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов). – Томск: Изд-во ТПУ, – 2009. – 90 с.
- 7.Профессионально-психологическая адаптация медицинских работников/ А.Д. Гольменко, В.П.Ильин, В.А. Хаптанова, Е.Л. Выговский, В.П. Песков, А.М. Лужецкая. – Иркутск: Изд-во Иркут, 2016. – 145 с.
- 8.Рыбакова М.М. Особенности педагогических ситуаций и конфликтов / М.М. Рыбакова. – Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1991. С. 43-53.
- 9.Шалагинова К.С. Возрастание рисков в современном образовательном пространстве [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2011. № 3.

УДК 159.9.072

Н.В. Константинова
N.V. Konstantinova
Иркутский государственный университет
Irkutsk State University

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО КАК
СТИМУЛЯТОР РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ
CYBER SPACE AS A STIMULATOR FOR YOUNGSTERS RISKY
BEHAVIOR**

Аннотация. В статье рассмотрена возрастная детерминация рискованного поведения подростков и молодежи; освещена проблема роли информационного пространства как провокатора рискованного поведения; рассмотрены такие экстремальные молодежные движения, как ружинг и зацепинг; проанализированы социальные сети и СМИ на наличие провоцирующего материала и пропаганды рискованного поведения.