

Психофизиологические и психологические маркеры эмоционального выгорания студентов педагогических и психологических специальностей

Е. Е. АЛЕКСЕЕВА

(РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А. И. ГЕРЦЕНА)*

Статья содержит анализ результатов изучения психофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания у будущих педагогов и психологов. В исследовании предложена модификация компьютерного инструментального метода, использованы психофизиологические и психологические методы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психофизиологические и психологические маркеры, динамическая неустойчивость, личностная тревожность.

Psychophysiological and Psychological Markers of Emotional Burnout of Students in Psychological and Pedagogical Disciplines

E. E. ALEKSEEVA

(THE HERZEN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF RUSSIA)

The article presents an analysis of the study of psychophysiological and psychological manifestations of emotional burnout of students in psychological and pedagogical professions. In the research a modification of the computer tool method is suggested; psychophysiological and psychological methods are also used.

Keywords: emotional burnout, psychophysiological and psychological markers, dynamic instability, trait anxiety.

Эмоциональное выгорание и профессиональная деформация представителей психолого-педагогических профессий составляют актуальную проблему системы образования. Соответствие психофизиологических и психологических особенностей будущих педагогов и психологов требованиям образовательной среды рассматривается и как основа ее безопасности, и как условие сохранения здоровья участников профессиональной деятельности. Во время подготовки будущих педагогов и психологов необходимо не только определить соответствие их типологических особенностей профессиональной деятельности в той или иной области, но и предупредить развитие у них симптомов эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание рассматривается как

механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия (Бойко, 1996: 133), который позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы, но вместе с тем отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и на состоянии здоровья человека.

Выраженность эмоционального выгорания как механизма психологической защиты у студентов педагогического вуза является фактором, препятствующим их профессиональному становлению. Эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты у студентов, обучающихся педагогическим и психологическим специальностям, является фактором, препятствующим

* Алексеева Елена Евгеньевна — кандидат психологических наук, докторант кафедры психологии и психофизиологии ребенка, доцент кафедры педагогики и психологии семьи Института детства Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Тел.: (812) 388-21-24. Эл. адрес: Alekseeva-EE28@yandex.ru

их профессиональному становлению. Начинается развитие эмоционального выгорания у будущих педагогов и психологов во время их обучения в вузе. Выявленные нами у студентов педагогических и психологических специальностей симптомы эмоционального выгорания отражают их основные личностные проблемы: неудовлетворенность собой, уменьшение сочувствия и усиление проявления отрицательных эмоций. Мы проследили цепочку развития эмоционального выгорания у будущих педагогов: неудовлетворенность собой — желание сократить профессиональные обязанности — снижение эмпатического потенциала. В психологической помощи сегодня нуждается каждый третий будущий педагог и психолог (Алексеева, Сергеева, 2004).

Ключевые позиции при подготовке педагогов сегодня занимают гуманитарные технологии, которые в сфере образования являются технологиями понимания и взаимодействия (Бордовский, 2008: 4). Понимание себя, способность жить в мире с собой — без этого невозможны понимание другого, умение предупреждать конфликты и адекватно реагировать на изменения, происходящие как вокруг тебя, так и внутри тебя. В связи с этим знание психофизиологических и психологических маркеров эмоционального выгорания студентов педагогических и психологических специальностей позволяет решать не только проблемы профилактики профессиональной деформации будущих педагогов и психологов, но и способствует формированию во время обучения в вузе педагогов нового типа, способных, сохраняя профессиональное здоровье, решать интегративные профессиональные задачи, обеспечивая этим безопасность образовательной среды. Важным является развитие у будущих педагогов и психологов во время обучения в вузе таких профессиональных компетенций, которые способствуют их профессиональному долголетию и саморазвитию.

В результате ряда проведенных экспериментальных исследований по изучению психофизиологических и социально-психоло-

гических особенностей студентов нами были выделены психофизиологические и психологические маркеры эмоционального выгорания студентов психологических и педагогических специальностей. Мы проанализировали статистически значимые связи между показателями эмоционального выгорания и исследуемыми характеристиками психофизиологических и психологических особенностей студентов (женщин) педагогических (Российский государственный педагогический университет) и психологических (Санкт-Петербургский университет МВД) специальностей.

Для определения психофизиологических маркеров использовались двигательные тесты, разработанные Е. П. Ильиным (Ильин, 2001) в компьютерном варианте (Дроздовский, 2005), которые в нашей модификации позволяли измерить такую психофизиологическую характеристику, как динамическая неустойчивость.

У будущих педагогов и психологов, которые отличались динамической неустойчивостью, на первой фазе «напряжение», являющейся предвестником в формировании эмоционального выгорания, был выражен симптом «неудовлетворенность собой». На второй фазе («резистенция»), на которой предпринимается попытка оградить себя от неприятных впечатлений, для этих динамически неустойчивых студентов было характерно расширение сферы экономии эмоций. И на третьей фазе отличительной особенностью динамически неустойчивых студентов являлся симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» (на третьей фазе «истощение» падают энергетический тонус и психические ресурсы, ослабевает нервная система). Можно утверждать, что динамическая неустойчивость как психофизиологический маркер проявляется на всех трех фазах эмоционального выгорания в виде различных симптомов.

Для определения психологических маркеров эмоционального выгорания нами использовался блок психологических методик, позволяющий оценить психологические особенности студентов. Одним из психологиче-

ских маркеров эмоционального выгорания студентов педагогических и психологических специальностей является повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Нервно-психическая напряженность проявляется в неумеренно завышенном расходовании нервно-психических ресурсов при столь же неумеренно низком коэффициенте полезного действия. Силы будущих педагогов и психологов при этом расходуются на поддержание собственной психической целостности, на борьбу с внутриличностными проблемами и на волевое преодоление усталости. При такой направленности внимания студентов на внутренний мир снижается успешность внешней деятельности, в том числе профессиональной. В этом случае профессиональная деятельность для педагогов и психологов может служить средством разрядки излишнего возбуждения.

В то же время непродуктивная нервно-психическая напряженность и личностная тревожность повышаются при уменьшении общительности у будущих педагогов и психологов. Вероятно также, что повышение тревоги и депрессии при дефиците общения у женщин связано со сложившимися веками полоролевыми особенностями их поведения и с особой значимостью для них общения.

Важная роль в формировании симптомов эмоционального выгорания принадлежит эмоциональной неустойчивости (нейротизму) и личностной тревожности, накопление которых происходит у студентов не только во время обучения в вузе, а является отражением всего жизненного опыта нервного реагирования личности. Эмоциональная неустойчивость и личностная тревожность вносят существенный вклад в развитие симптомов всех трех фаз эмоционального выгорания. На первой фазе эмоционального выгорания («напряжение») показатели нейротизма и личностной тревожности связаны с симптомами «переживание психотравмирующих обстоятельств», «тревога и депрессия»; на второй фазе («резистенция») — с симптомами «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расшире-

ние сферы экономии эмоций» и на третьей фазе («истощение») — с симптомами «личностная отстраненность», «психосоматические и психовегетативные нарушения». Таким образом, эмоциональная нестабильность и личностная тревожность являются основными психологическими маркерами в формировании эмоционального выгорания будущих педагогов и психологов.

Такие способы реагирования в конфликте, как «компромисс» и «избегание», при которых происходит ущемление собственных интересов, способствуют развитию ряда симптомов эмоционального выгорания. Использование компромисса при разрешении конфликтных ситуаций способствует развитию неудовлетворенности собой, а использование избегания усугубляет неадекватные реакции в межличностных отношениях (симптом «эмоционально-нравственная дезориентация»), когда эмоции недостаточно стимулируют нравственные чувства, и появлению психосоматических и психовегетативных нарушений. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций может способствовать предотвращению развития симптомов эмоционального выгорания.

Можно выделить следующие закономерности психофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания:

- психофизиологическим проявлением эмоционального выгорания на всех трех фазах в виде различных симптомов является динамическая неустойчивость будущих педагогов и психологов. Неудовлетворенные собой, пресыщенные межличностным взаимодействием, имеющие психосоматические и психовегетативные нарушения студентки педагогических и психологических специальностей склонны проявлять динамическую неустойчивость;

- повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности является психолого-психофизиологическим проявлением начала эмоционального выгорания;

- дефицит общения у женщин вызывает усиление проявлений тревоги и депрессии, за-

крепляя в личностной структуре тревожность и нервно-психическую напряженность. При подготовке студенток педагогических и психологических специальностей необходимо акцентировать внимание на формировании таких компетенций, как общительность и самокоррекция нервно-психического состояния. Профилактикой эмоционального выгорания в связи с этим могут служить психологические тренинги общения, направленные на развитие умения эффективного взаимодействия;

— эмоциональная неустойчивость и личностная тревожность являются основными психологическими маркерами в формировании эмоционального выгорания;

— способы реагирования в конфликте, при которых ущемляются собственные интересы человека, способствуют развитию симптомов эмоционального выгорания. Психологические тренинги, направленные на обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций, могут способствовать предотвращению развития симптомов эмоционального выгорания.

Отметим те задачи, которые необходимо решать при обучении студентов педагогических и психологических специальностей.

1. Одной из главных задач психологического сопровождения студентов во время их обучения в вузе является психологическая профилактика и коррекция нарушений в эмоциональной сфере у будущих педагогов и психологов.

2. При обучении студентов педагогическим и психологическим специальностям необходимо выделять как значимые компетенции те, которые связаны с эффективным общением и самокоррекцией нервно-психического состояния.

3. В целях профилактики эмоционального выгорания важно усилить практическое обучение будущих педагогов и психологов конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций.

Оценивая перспективы развития проблемы, необходимо отметить, что изучение пси-

хофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания студентов, обучающихся психологическим и педагогическим специальностям, позволит уточнить полоспецифические особенности этих проявлений. Помимо этого, необходим сравнительный анализ психофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания у студентов, осваивающих педагогические специальности, со студентами, которые осваивают психологические специальности.

Таким образом, динамическая неустойчивость является психофизиологическим, а нервно-психическая напряженность психолого-психофизиологическим маркером эмоционального выгорания будущих педагогов и психологов. Личностная тревожность, эмоциональная нестабильность и низкая общительность — это психологические маркеры эмоционального выгорания студентов, осваивающих педагогические и психологические специальности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алексеева, Е. Е., Сергеева, И. А. (2004) Анализ причин эмоционального выгорания у будущих педагогов-психологов // Психология образования: проблемы и перспективы. Материалы Первой междунар. научн.-практ. конф. М. С. 307–308.

Бойко, В. В. (1996) Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. : Информационно-издательский дом «Филинъ». С. 132–152.

Бордовский, Г. А. (2008) Модернизация подготовки педагогических кадров на основе гуманитарных технологий // Вестник Герценовского университета. № 12. С. 3–6.

Дроздовский, А. К. (2005) Экспресс-диагностика свойств нервной системы, прогноз психологических особенностей учащихся. Методическое пособие для педагогов-психологов образовательных учреждений. Вып. 10. СПб.

Ильин, Е. П. (2001) Дифференциальная психофизиология. СПб. : Питер. С. 368–373; 387–292.