

Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов

Л. Н. Бабинцева

Институт развития образования Иркутской области, г. Иркутск

Аннотация.

В статье рассматривается роль социально-психологической компетентности в профилактике синдрома «эмоционального выгорания», раскрываются следующие понятия: «эмоциональное выгорание», «социально-психологическая компетентность». Представлены сведения об особенностях тренингов, направленных на развитие некоторых компонентов социально-психологической компетентности.

Ключевые

слова:

«эмоциональное выгорание», профессиональное «выгорание», социально-психологическая компетентность, коммуникативная компетентность, эмоциональная устойчивость, общительность, саморегуляция эмоциональных состояний, саморегуляция своей деятельности.

Психоэмоциональное напряжение у человека возникает по разным причинам. Одной из таких причин является предъявление всё новых и новых требований к выполнению профессиональной деятельности.

Педагогическая деятельность – это сфера профессиональной деятельности, в которой в последнее время происходит множество изменений. Не все педагоги принимают предъявляемые требования, в связи с чем возникают различные нарушения эмоциональных состояний, а именно появление стресса, фрустрации, в том числе и синдрома «эмоционального выгорания», который также называют профессиональным «выгоранием».

В. П. Ильин [6] говорит о том, что синдром «выгорания» представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психических переживаний, «истощение» от длительного воздействия напряжения в профессиях, которые связаны с интенсивными межличностными взаимодействиями, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной слож-

ностью. Именно к таким профессиям относят и профессиональную деятельность педагога.

В. В. Бойко пишет о том, что «эмоциональное «выгорание» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. И является формой профессиональной деформации личности [4].

Также автор выделяет внешние и внутренние факторы, под воздействием которых провоцируется «эмоциональное выгорание» [4].

К внешним факторам, обуславливающим «эмоциональное выгорание», относятся:

- хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

К внутренним факторам, обуславливающим «эмоциональное выгорание», относятся:

- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности.

«Эмоциональное выгорание» является динамическим процессом, который протекает в три этапа (фазы).

Первый этап – это нервное (тревожное) напряжение. Напряжение создаётся при длительной хронической психоэмоциональной атмосфере, повышенной ответственности и общении с трудным контингентом. Вторым этапом «эмоционального выгорания» является фаза «резистенции» (сопротивления). На фазе сопротивления человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Третьим этапом «выгорания» является истощение, т. е. оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса. Истощение наступает в результате того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. На каждом этапе эмоционального «выгорания» возникают отдельные признаки, или симптомы, говорящие о той или иной фазе симптома [4]. Этапы (фазы) «эмоционального выгорания» также сравнивают с тремя фазами стресса.

Существует много способов профилактики профессионального «выгорания», которые помогают защитить человека от эмоционального истощения. К одному из таких способов относится и профессиональное развитие личности, её самосовершенствование. Педагогу необходимо научиться избегать ненужной конкуренции, справляться с негативными эмоциями, больше общаться, делиться своими чувствами, переживаниями, т. к. при таком общении значительно снижается вероятность эмоционального истощения.

Удовлетворённость качеством жизни, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы, стабильная и привлекательная работа, ко-

торая предоставляет возможности для творчества, профессионального и личного роста, снижает риск эмоционального «выгорания».

Быстрота возникновения «выгорания», как пишет Е. П. Ильин, зависит от личностных особенностей. К личностным особенностям, которые способствуют «эмоциональному выгоранию», выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность [6].

Исследователи (Х. Фрейденберг, А. Пайнс, К. Кондо, Е. П. Ильин, В. И. Ковальчук, В. В. Бойко) говорят о связи профессионального «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, профессиональным продвижением, автономией. Такие факторы являются барьером для развития синдрома «эмоционального выгорания».

Неудовлетворённость профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии, низкий уровень самооценки и экстернальный локус контроля также способствуют «эмоциональному выгоранию» [4; 6].

Необщительные, застенчивые, эмоционально неустойчивые люди, импульсивные и нетерпеливые, с меньшей самодостаточностью, высокой эмпатией и реактивностью более склонны к развитию «выгорания» [6].

А общительные, легко идущие на контакт, жизнерадостные, независимые, предпочитающие собственные решения, умеющие контролировать себя и своё поведение, эмоционально устойчивые, с высоким уровнем вербальной культуры и эрудиции не подвержены синдрому «эмоционального выгорания» [7; 3].

Вышеперечисленные личностные характеристики являются структурными компонентами социально-психологической компетентности.

А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский, говорят о том, что социально-психологическая компетентность – это «способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений» [11, с. 375]. Социально-психологическая компетентность выражается в способности:

- ориентироваться в социальных ситуациях;
- осознавать и контролировать своё социальное поведение;
- понимать психологические механизмы возникновения того или иного эмоционального состояния;
- владеть механизмами саморегуляции, необходимыми для успешного выполнения деятельности;
- видеть социально-психологические проблемы в своей деятельности, уметь их формулировать и искать пути их адекватного разрешения;
- правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей;
- выбирать адекватные способы обращения с другими людьми и реализовать эти способы в процессе взаимодействия;
- понимать поведение других;
- поставить себя на место другого [1; 11; 12].

Формируется социально-психологическая компетентность в ходе освоения индивидом систем общения и включения в совместную деятельность.

Говоря о «социально-психологической компетентности», социальные психологи вкладывают в данное понятие различное содержание. Социально-психологическую компетентность отождествляют с межличностной компетентностью, коммуникативной компетентностью, компетентностью в общении,

используют для обозначения социально-психологических способностей или социально-психологических качеств [12].

Социально-психологическая компетентность обеспечивает:

– соответствие деятельности, которое проявляется в успешности (эффективности, результативности) личности при решении основных задач деятельности, в достижении ведущих целей деятельности, в высоком уровне адаптации к деятельности;

– соответствие профессиональной группе, которое выражается в соответствии личности групповым ценностям и нормам, в наличии её социально-психологического влияния на других, веса в глазах других [12].

Наши предыдущие исследования [3] обнаружили статистически значимую связь синдрома «эмоционального выгорания» с некоторыми компонентами социально-психологической компетентности, такими как:

1) «Общительность» $гэмп=0,357$ при $p \leq 0,05$ (данный компонент социально-психологической компетентности определяет, насколько человек является открытым, внимательным к другим людям, более непринуждённым и лёгким в общении, или, наоборот, необщительным и замкнутым) [2; 3; 14];

2) «Независимость» $гэмп=0,454$ при $p \leq 0,01$ (данный компонент отражает наличие таких полярных личностных качеств, как независимость, предпочтение собственных решений, ориентированность на себя, с одной стороны, зависимость от группы, следование за общественным мнением – с другой стороны) [2; 3; 14];

3) «Беспечность» $гэмп=0,462$ при $p \leq 0,01$ (компонент, который говорит, с одной стороны, о беспечности, жизнерадостности личности, с другой стороны – о серьёзности, трезвости и молчаливости) [2; 3; 14];

4) «Самоконтроль» $гэмп=0,480$ при $p \leq 0,01$ (компонент социально-психологической компетентности, который раскрывает умение человека контролировать себя и подчиняться правилам, или свидетельствует об импульсивности и неорганизованности личности) [2; 3; 14];

5) «Эмоциональная устойчивость», или «эмоциональная стабильность», $гэмп=0,400$ при $p \leq 0,01$ (характеризует личность, с одной стороны, как эмоционально устойчивую, зрелую, обладающую эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциональные раздражители, ситуации и, с другой стороны, как эмоционально неустойчивую, т. е. повышено эмоционально возбудимую и склонную к частой смене эмоциональных состояний) [2; 3; 14];

6) «Логическое мышление» $гэмп=0,335$ при $p \leq 0,05$. (данный компонент социально-психологической компетентности говорит, с одной стороны, о высоком логическом мышлении, с другой стороны – о невнимательности или слабо развитом логическом мышлении испытуемых) [2; 3; 14].

Анализ полученных исследований позволил нам сделать следующий вывод: чем выше уровень социально-психологической компетентности, тем меньше вероятность подверженности «эмоциональному выгоранию», и наоборот [3]. Данный вывод позволяет нам предположить, что одним из видов профилактики возникновения синдрома «эмоционального выгорания» является развитие отдельных компонентов социально-психологической компетентности.

Развитие структурных компонентов социально-психологической компетентности человека происходит в течение всей жизни, т. к. большинство из них не возникает вдруг, а является результатом предшествующего воспитания и самовоспитания личности.



Один из способов развития данных компонентов – социально-психологические тренинги. Петровская Л. А. говорит о том, что социально-психологический тренинг является средством психологического воздействия, которое направлено на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения [8; 13]. Целью тренингов является достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы, организации.

Для развития различных компонентов социально-психологической компетентности можно использовать следующие виды тренингов:

- 1) тренинг для развития коммуникативной компетентности;
- 2) тренинг саморегуляции произвольной активности личности;
- 3) тренинг саморегуляции эмоциональных состояний.

Тренинг коммуникативной компетентности. Коммуникативная компетентность – способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Это развивающийся и в значительной мере осознаваемый опыт общения между людьми. Данный опыт формируется в условиях непосредственного взаимодействия. В состав компетентности входят знания, умения и навыки, которые могут обеспечить эффективное общение [8].

С помощью тренинга для развития коммуникативной компетентности можно развивать такое личностное свойство, как общительность, которое, в свою очередь, является компонентом социально-психологической компетентности, а также является ключевым компонентом педагогического процесса. Через общение в педагогическом процессе складывается важная система воспитательных взаимоотношений, которая способствует эффективности обучения и воспитания.

В результате такого тренинга педагог становится более открытым, появляется желание общаться с другими людьми, возрастает интерес к внутреннему миру других людей. У человека развивается уверенность, т. е. умение справляться с жизненными трудностями и легко переживать неудачи, жизнерадостность, вера в себя, спокойное отношение к негативным оценкам окружающих [1; 10].

Тренинг саморегуляции произвольной активности личности, благодаря которому развивается самоконтроль за своей деятельностью. В результате такого тренинга педагог становится самостоятельным, гибко и адекватно реагирует на изменение условий, осознанно выдвигает и достигает цели своей деятельности. Педагог с развитым уровнем регуляции произвольной активности легче овладевает новыми видами деятельности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, более стабильными становятся успехи в других видах деятельности кроме профессиональной [9]. Это также способствует снижению риска подверженности профессиональному «выгоранию».

Тренинг саморегуляции эмоциональных состояний способствует развитию эмоциональной устойчивости педагога.

Возникающие эмоции и эмоциональные состояния в процессе профессиональной деятельности не снижают её эффективность. Педагог, умеющий сохранять контроль над своими эмоциями, успешнее противостоит стрессу и фрустрации, в том числе и профессиональному «выгоранию».

В результате тренинга саморегуляции эмоциональных состояний педагоги смогут:

- узнать приёмы и способы регуляции эмоциональных состояний;

– научиться самостоятельно корректировать уровни ситуативной тревоги;
– адекватно оценивать и самостоятельно регулировать любое эмоциональное состояние;

– обрести адекватное отношение к собственным эмоциям и переживаниям [5].

Наряду с профилактикой «эмоционального выгорания» у педагогов с помощью вышеперечисленных тренингов также повышается профессиональная компетентность, т. е. наблюдается профессиональный рост. А профессиональный и личностный рост, как говорилось ранее, является одним из способов профилактики профессионального «выгорания». Также это является значимым фактором для более качественного осуществления педагогической деятельности.

Список литературы

1. Бабинцева, Л. Н. Основные подходы к анализу социально-психологической компетентности личности / Л. Н. Бабинцева // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2016. – № 1 (31). – С. 9–16.

2. Бабинцева, Л. Н. Развитие социально-психологической компетентности у студентов-психологов за время обучения в вузе / Л. Н. Бабинцева // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 8 (103). – С. 228–236.

3. Бабинцева, Л. Н. Связь синдрома «эмоционального выгорания» с различными компонентами социально-психологической компетентности личности на примере сотрудников прокуратуры / Л. Н. Бабинцева // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2016. – № 2 (32). – С. 126–129.

4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинъ, 1996. – 472 с.

5. Гольева, Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Г. Ю. Гольева. – Екатеринбург, 2010. – 23 с.

6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

7. Колмынина, Л. Н. Роль социально-психологической компетентности личности в регуляции эмоциональных состояний у сотрудников прокуратуры / Л. Н. Колмынина // Состояние и перспектива развития психологии в Восточно-Сибирском регионе : Мат-лы межрегион. науч.-практ. конф. / под общ. ред. И. В. Ярославцевой. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2007. – 630 с.

8. Крылов, А. А. Психология : учебник / А. А. Крылов. – 2-е изд. – М. : Проспект, 2005. – 496 с.

9. Моросанова, В. И. Стиль саморегуляции поведения / В. И. Моросанов. – М. : Когито-Центр, 2004. – 44 с.

10. Овчарова, Е. В. Социальная компетентность будущих социальных психологов и технологии её формирования в вузе : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; 19.00.03 / Е. В. Овчарова. – Ярославль, 2008. – 213 с.

11. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского ; 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – С. 375.

12. Сафронова, О. В. Социально-психологическая компетентность работников таможенной службы : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. В. Сафронова. – СПб., 1998. – 225 с.

13. Сидоренко, Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимо-



действию / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2008. – 208 с.

14. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Инс-та Психотерапии, 2002. – 490 с.

Development of Socio-Psychological Competence as a Resource for the Prevention of the “Emotional Burnout” Among Teachers

L. N. Babintseva

Institute of Education Development of Irkutsk Region, Irkutsk

Abstract. *The article deals with the role of socio-psychological competence in the prevention of the syndrome of “emotional burnout”, it describes such notions as “emotional burnout”, “socio-psychological competence”. The information about several characteristics of the trainings aimed to the development of some components of the socio-psychological competence.*

Keywords: *“emotional burnout”, professional “burnout”, socio-psychological competence, communicative competence, emotional stability, sociability, self-regulation of emotional states, self-regulation of the activity.*

Бабинцева
Людмила Николаевна

старший преподаватель

*Институт развития образования
Иркутской области*

*664007, г. Иркутск, ул. Красноказа-
чья, 10-А*

*тел.: 8(3952)500904
e-mail: lyu-kolmynina@yandex.ru*

Babintseva
Lyudmila Nikolaevna

Senior Lecturer

*Institute of Education Development of
Irkutsk Region*

*10-A Krasnokazachiya St, Irkutsk,
664007*

*tel.: 8(3952)500904
e-mail: lyu-kolmynina@yandex.ru*