

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ



Тевелев Дмитрий Михайлович,
*магистрант кафедры психологии
ВГУ имени П.М. Машерова*

В данной статье описывается, как синдром эмоционального выгорания влияет на нашу профессию и личную жизнь.

Не в количестве знаний заключается наука,
а в понимании и искусном применении всего того,
что знаешь и умеешь.

Введение. В последнее время в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания, при этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение его здоровья, снижающие риск формирования синдрома эмоционального выгорания и появления кризиса профессии в целом.

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек–человек», то есть отличающихся интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния. Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как

объективных, так и субъективных) вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Развитие представлений об эмоциональном выгорании на первых этапах изучения проходило путем накопления описаний симптомов, которые связаны с ним. Большинство

исследований имело сугубо эмпирическую направленность и не пыталось дать теоретически обобщенного определения. Авторы обзора, посвященного изучению данного феномена, Т. Кокс и А. Гриффитс перечисляют около 150 его симптомов. Среди них аффективные симптомы: угрюмость, плаксивость, пониженность и нестабильность настроения, истощение эмоциональных ресурсов, когнитивные симптомы – ощущение безысходности и безнадежности, ригидность мышления, циничность, отстраненность в общении с коллегами и учениками, стереотипное отношение. Все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошноту, головокружение, беспокойство и бессонницу. К мотивационным симптомам они относят исчезновение присутствующих человеку мотиваций: старания, энтузиазма, заинтересованности и идеализма; и напротив, появление разочарования, неудовлетворенности, возможен отказ от должности [1].

В 1981 году вышла работа американских психологов К. Маслач, С.Е. Джексон, в которой возможность эмоционального выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий. В ней они предложили следующее определение: выгорание – синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и приводит к развитию негативного отношения к своим клиентам. В своей работе 1986 года К. Маслач говорит о том, что люди, работающие в сфере услуг и образовательных учреждениях, по условиям профессии вынуждены проводить значительное время в интенсивном взаимодействии с другими людьми. Большой интерес для исследований выгорания представляет концепция А. Пайнса, который рассматривает феномен в другом ракурсе, а именно как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, проявляющегося в состоянии физического, эмоционального и психологического истощения. Данная экзистенциальная модель в той или иной мере характерна для представителей всех типов профессий. Д. Этзион определяет «выгорание» как «психологическую эрозию». Она считает, что выгорание возникает постепенно и незаметно для человека, и невозможно отнести его к конкретным стрессовым событиям [2, с. 142].

В целом теоретические подходы к объяснению выгорания в иностранных исследованиях можно разделить на три общих направления: индивидуально-психологический подход (в нем подчеркивается характерное для некоторых людей несоответствие между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой им приходится сталкиваться ежедневно); социально-психологический подход (причи-

ной феномена выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающаяся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми); организационно-психологический подход (причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре – недостатком автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связью руководства и отдельного работника).

Типичным для отечественной психологии является рассмотрение синдрома «выгорания» в контексте профессионализации, особенно в исследованиях выгорания учителей. Синдром эмоционального выгорания представляет собой сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации. К настоящему времени существует единая точка зрения на сущность эмоционального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под ним понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. В соответствии с этим подходом данный синдром включает в себя три фазы: эмоциональное истощение; деперсонализацию; редуцирование личных достижений, которое проявляется либо в тенденции к негативно-му оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

Исследование педагогического состава ГУО «Средняя школа № 3 г. Витебска». Всего приняло участие 40 преподавателей в возрасте от 23 до 65 лет. В ходе проведения исследования нами был использован следующий диагностический инструментарий: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, «Методика определения психического выгорания» А.А. Рукавишников, «Методика диагностики профессионального “выгорания”» К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Результаты проведенного исследования представлены в сводной таблице полученных данных. Гендерный состав: испытуемых женского пола – 35 человек (87,5%), мужского – 5 человек (12,5%). Возрастной состав: педагоги в возрасте от 23 до 62 лет. Средний возрастной показатель – 45 лет. Количество испытуемых в возрастных диапазонах: 20–29 лет – 3 человека (7,5%); 30–39 лет – 9 человек (22,5%); 40–49 лет – 13 человек (32,5%); 50–59 лет – 12 человек (30%); 60 и старше лет – 3 человека (7,5%).

Фактор	Значение коэффициента корреляции фактора с уровнем эмоционального выгорания по методикам		
	А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В. Бойко
Педагогический профиль	-0,58	0,59	0,4
Возраст	0,11	0,85	0,84
Общий педагогический стаж	0,34	0,75	0,67
Педагогический стаж	0,02	0,78	0,77

Специализация. Педагогический состав представлен следующими специальностями: учитель начальных классов – 4 человека (10%); учитель белорусского языка и литературы – 4 человека (10%); учитель русского языка и литературы – 2 человека (5%); учитель иностранного языка – 5 человек (12,5%); учитель математики – 6 человек (15%); учитель биологии – 2 человека (5%); учитель химии – 2 человека (5%); учитель трудового обучения – 3 человека (7,5%); учитель изобразительного искусства – 1 человек (2,5%); учитель географии – 1 человек (2,5%); учитель истории – 2 человека (5%); учитель физической культуры – 4 человека (10%); педагог-психолог – 1 человек (2,5%); социальный педагог – 2 человека (5%); заместитель директора по учебной работе – 1 человек (2,5%).

Общий педагогический стаж. В данной выборке общий педагогический стаж в диапазоне от 0,5 до 39 лет. Средний показатель общего стажа – 22 года. Количество испытуемых с общим педагогическим стажем: до 5 лет – 1 человек (2,5%); 6–10 лет – 4 человека (10%); 11–15 лет – 4 человека (10%); 16–20 лет – 10 человек (25%); 21–25 лет – 8 человек (20%); 26–30 лет – 4 человека (10%); 31–35 лет – 6 человек (15%); 36–40 лет – 3 человека (7,5%).

Педагогический стаж в учреждении образования. В нашем исследовании принимали участие педагоги со стажем работы в ГУО «Средняя школа № 3 г. Витебска» от 0,01 до 25 лет. Средний педагогический стаж в данном учреждении образования – 15 лет. Количество испытуемых с педагогическим стажем в диапазонах: до 5 лет – 10 человек (25%); 6–10 лет – 2 человека (5%); 11–15 лет – 3 человека (7,5%); 16–20 лет – 12 человек (30%); 21–25 лет – 13 человек (32,5%).

Сравнение полученных значений показывает, что изменение уровня эмоционального вы-

горания взаимосвязано с изменением возраста. Учитывая, что данный фактор имеет прямую связь с общим педагогическим стажем и стажем работы, что подтверждается высокими значениями парной корреляции, именно возрастными параметрами могут рассматриваться в качестве основного критерия выделения контингента, требующего проведения коррекционной работы. Сопоставление средних уровней эмоционального выгорания, полученных для различных возрастных групп, показывает, что все три примененные методики дают схожие результаты: наибольшего внимания требует группа 40–49-летних педагогов, так как именно по ней средние значения существенно выше, чем в других возрастных группах [3].

Заключение. Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономики эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с детьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лангле, А.А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А.А. Лангле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 37.
2. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2006. – 330 с.
3. Ромашев, Н.С. Психологический практикум / Н.С. Ромашев, Н.К. Вагутина. – Воронеж, 1999. – 241 с.